٢٠ ريال

النظافة الشخصية والعناية بالنفساء والصحة العامة

سمر الجمعان

ح سمر الجمعان ، ١٤٢٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الجمعان، سمر

النظافة الشخصية والنفساء والصحة العامة./ سمر الجمعان.-

الدمام، ١٤٢٧هـ

..ص؛..سم

ردمك: ٤-٨٥-٠-٥٢-٩٩٦٠

١ - الطهارة (فقه إسلامي) ٢- النفاس (فقه إسلامي) أ. العنوان

ديوي ٢٥٢,١ ١٤٢٧/٧٢

رقم الإيداع: ١٤٢٧/٧٢

ردمك: ٤-٨٥-٠-٥٢-٩٩٦٠

بسم الله الرحمن الرحيم

النظافة الشاملة

قبل الحمام:

أجهزة الخلطة:

(كركم + صابون الطاووس + عسل + زيت زيتون + ماء ورد. تكون مجهزته على شكل سائل لزج - وأجلسي).

الطريقة:

- يوضع على الجسم كله لمدة ٥ دقائق ويجب أن يكون حوض الاستحمام مليئاً بالماء الدافئ وأجلس بجانب الحوض وليس بداخله.
- بعد ما أتملل من الخلطة .. أحضر خلطة (السكر + زيت الزيتون + الليمون) وأفرك بها جسمي كله من فوق لتحت بسرعة .. كما أركز جيداً عند الأكواع والركب والمناطق المسمرة .. حتى تحمر. بعدين أغطس بالبانيو .. وأغسل جسمي كله.
- أمسك الليفة وفيها صابون الطاووس، وأحك بها جسمي كله بشكل سريع.
- أغتسل جيداً تحت الدش .. بعدها .. أغتسل سريعاً بماء بارد.. أطلع أكون مجهزة خلطة (الليمون + زيت اللوز + زيت الخروع) وأدهن بها جسمي كله.

نصائح لتجنب سواد (...) وما بين الفخذين الناتج عن الاحتكاك .. وطرق الوقاية منها

١. عليك بإنقاص الوزن لأنه هو أكبر مسبب لهذه المشكلة.
٢. ارتداء الملابس القطنية والإبتعاد عن الملابس التي يدخل النايلون في نسجها.
٣. استخدمي عصير الليمون لدهن هذه المنطقة يومياً.
٤. إذا أردت المشي كثيراً، أو ممارسة أي من أنواع الرياضة فعليك بدهن المنطقة ببودرة تلك.
٥. تجنبي ارتداء بنطلون الجينز الضيق، فهو يساعد كثيراً في استفحال هذه المشكلة.
٦. احرصي على ارتداء الفوط الصحية اليومية لمنع الرطوبة والبلل في هذه المنطقة.
٧. عمل حمام بخار + صابون مغربي .. تقشير المنطقة بالسكراب لأن سنفرة الجسم كله، وترك هذه المنطقة يبين الفرق. فيجب معاملتها كباقي أجزاء الجسم والعناية بها.
٨. غسل منطقة الإحتكاك بصابون طبي لقتل البكتريا المسببة للسواد.

- Body scrub مقشر للجسم يستخدم بعد حمام البخار.
- الصابون المغربي «استخدمي معه الليفة التي تكون على شكل قفازات لأنها لا تسبب سواداً مثل الليفة العادية.

للعناية بالجسم بعد الدورة الشهرية - أعزكم الله

- ذوبي قليلاً من المسك البودرة وهو في الأصل مثل الحجر اطحنيه وذوبيه في ماء دافئ لكي يذوب جيداً وعند الاغتسال النهائي رشي ذلك الماء .. ولا تتبعينه بماء آخر. وفائدته: أن الدم يساعد على ارتخاء تلك المنطقة والمسك يعمل على شدها.
- الكمية قليلة جداً مثلاً: مقدار فنجان من الماء على ملعقة صغيرة من المسك .. يذوب، ويكون الشطف على مجرى الدم .. أي لا تتعمقي. ويستخدم من بعد الدورة فقط.
- والمسك الذي أعنيه ليس هو المسك العطري السائل فهناك فرق بين النوعين.
- استخدميه بعد الدورة ثلاث مرات أو مرتين لمدة يومين .. وكل مرة يكون بفنجان قهوة تشطفين فيها.

طريقة استخدام مجموعة المسك الأبيض

- استحم بالشورجل «رغوة الاستحمام» والصابونة.
- أضع مزيل العرق.
- أدهن جسمي باللوشن خصوصاً الأذرع والأكتاف.
- أمسح البودرة التي بلمعة وريحة المسك .. والتي تثبت ريحتها ولمعتها مع اللوشن.
- أبخ جسمي بالبودي سبراي.
- أضع نقطاً من المسك المركز من «بودي شوب» خلف الأذن وبمناطق النبض وعلى الملابس الداخلية.
- وبعد الانتهاء يتم بخ العطر (أو دوتواليت).

طريقة التعطير:

طريقة رائعة لتعطير الملابس الداخلية under wear وبالتالي تعطير المنطقة (.....) لما يتفاعل مع الحرارة لمن ليس لديها حساسية من العطور ستحسين بنظافة وانتعاش.

المقادير:

- مسك أبيض سائل بالتولة.
- بخور إلمسني، أو معجون العربية للعود.
- ماء ورد.
- عطر مركز من البودي شوب (جويا).

الطريقة:

- تعطر كل الملابس الداخلية بالمسك عن طريق مسح نقاط على كل قطعة، ثم نبخرها.
- نخلط ماء الورد مع العطر المركز جميعها في قارورة ونضعها بمرش بخاخ «يمكن أن نكتفي بالمسك والبخور فقط» المهم المسك يجب رشه على الملابس. وبعد ذلك نطبق الملابس ونضعها بالدولاب وسيستمر عطرها لأسابيع بالملابس ودرج الملابس.
- بالنسبة للعطر المركز الذي من بودي شوب أو حتى من زهور الريف تقدرين تختارين العطر الذي يعجبك وتخلطينه مع ماء الورد .. بإمكانك وضعه في قارورة ماء الورد وأخلطيها مع نصف العطر المركز. وضعيه ببخاخ فاضي. ورجيها واستخدميها لكل شيء لملابسك الداخلية لعبائتك لملابسك العادية لشعرك. المتزوجات يستخدمنه كعطر للفراش.
- بالنسبة للبخور (المسني) هو الذي أستخدمه في التبخير لأن ريحته قوية ورائعة استخدمي معجون العربية للعود (من محلات العربية للعود) وأنا على فكرة خالطة المسني مع معجون العربية للعود طالع يجنن.
- إذا أردت تستخدميه في تبخير الملابس أوملابسك الداخلية، أحسن لك معمول لأنه بيثبت وريحته حلوة خصوصاً بعدما تعطرين الملابس وتبخرينها.

نصائح للعناية بالأعضاء التناسلية

إن العناية الصحية بأعضاء الأنثى أصعب من عناية الرجل .. وذلك لوجود الثنايا الكثيرة بها، ولأنها تفرز كثيراً من الإفرازات لكثرة الغدد بفرج الأنثى. وهذه المواد إن لم تزل بسرعة تفسخت، وتسببت في الروائح الكريهة. وكم من بيت وأسرة ضاع مستقبلها بسبب عدم عناية المرأة بنظافتها التناسلية. وكذلك للمهبل إفرازات حمضية كثيرة تسبب التخرشات الجلدية. وكذلك للبظر إفرازات دهنية تتجمد بسرعة، وتزنخ رائحتها بسرعة أيضاً. وأخيراً هناك فوهة البول (الصماخ) التي تختفي تحت الشفرين الكبيرين الصغيرين، وتنزل منها قطرات ملوثة لجهاز المرأة التناسلي؛ مما يؤدي لتخمر البول، وصدور رائحة نشادرية نفاذة، لا يمكن أن تزول مهما تعطرت المرأة أو تزينت ظاهرياً. وإذا أرادت المرأة المحافظ على صحتها الجسمية والنفسية، وسلامة أعضائها التناسلية، والحفاظ على بيتها وزوجها فنقول لها نظافة ذلك المكان رهينة بكل شيء.

صحة الفتيات الصغيرات قبل وقرب سن البلوغ

على كل أم محبة لابنتها متابعتها بالأشياء التالية:

- أن تراقب ابنتها وتسألها عن وجود سيلان أبيض، أو أي رائحة نتنة.
- تطلب منها العناية والنظافة بأعضائها كما سيأتي بعد قليل.
- يجب الإسراع بمعالجة الصغيرة إن كانت مصابة بأي سيلانات وبسرعة قبل أن تنمو أعضاؤها التناسلية، وتنضج، وتغدو مليئة بالعفن والدم. ولكيلا تصبح مرتعاً خصباً للجراثيم والميكروبات. وعليها عدم الخجل من ابنتها أو الاستحياء من شرح تلك الأمور والعناية بها منذ نعومة أظفارها.
- ولتعلم كل أم تهمل ابنتها أن انتشار السيلانات والإفرازات أو حيض الفتيات الصغار – مع الجهل بتلك الأمور – سيؤدي بها إلى الانتباه نحو أعضائها والعبث بها، ويوقعها بدون قصد في العادة السرية.
- وعلى الأم كل المسؤولية بأن تشرح لابنتها ما ستقبل عليه من تغيرات جسمانية بسبب البلوغ. وتعلمها ما يجب عمله، وتساعدها بتجهيز فوطها وغير ذلك من أساليب الاعتناء

بفرجها، وتفهمها كذلك أن صحتها وسعادتها متوقفة على العناية بتلك الأعضاء، وأن مستقبلها كخطيبة وزوجة مرهون بعدم صدور أي روائح من فرجها وأعضاء تناسلها.

بالنسبة للفتيات الراشدات فتلك نصائحنا:

- غسل الفرج بالماء والصابون مرة واحدة يومياً خاصة عند الصبح وعليها أن تتبول أولاً.
- تغسل الأجزاء الظاهرية من الفرج كالشفرين الكبيرين.
- تغسل الأجزاء الداخلية من الفرج وبين الثنايا بالماء الدافئ.
- أن تستعمل اسنفجية لينة تحتفظ بها لهذا الغرض فقط.
- ثم تستعمل منشفة خاصة لينة غير خشنة.
- أن تهتم باختيار نوع جيد ومناسب من الغسول غير المخرش للجلد.
- ملاحظة هامة: عدم إدخال الصابون داخل الفرج بالنسبة للسيدات لأن الصابون يهيج الغشاء المخاطي للفرج.
- ترش طبقة قليلة من بودرة التالك، وحبذا لو كان من النوع المعطر بالخزامي (اللاوند). وذلك لما للخزامي من مفعول عجيب لامتصاص الروائح ومكافحة التشنجات، وهو مسحوق معروف عند العطارين.

- على المرأة أن لا تعطر فرجها بالعطور ذات الروائح النفاذة فالأعضاء التناسلية ليست زهوراً تعبق بالأريج «يمكن تعطير الملابس الداخلية فقط بمسك أو عطور خفيفة خالية من الكحول».
- ينبغي للمرأة اقتناء محارم، أو أوراق كلينكس، أو ورق النشاف ووضعها بحقيبة يدها باستمرار؛ لتمسح فرجها بها بعد كل تبول، ولإزالة آثار البول.
- عليها استخدام الحقن المهبلية كل فترة بعد استشارة طبيبتها الخاصة لتوضح لها طريقتها، وفوائدها وأضرارها.

البخور السوداني

لبشرة مذهلة استخدمي البخور السوداني والله يا بنات حلو وغلطانة اللي ما تستخدمه خصوصاً المتزوجات.

الطريقة:

- أسبوعياً أو شهرياً قبل حف الجسم بالحلاوة.
- احضروا البخور السوداني .. وتبخروا به يومياً لمدة أسبوع .. وهذه هي الخطوات لذلك:

☜ دهن الجسم بأي زيت والجلوس بكرسي خاص على البخور مع التعري تماماً والتغطي ببطانية.

☜ بعد ربع ساعة أو نصف .. عمل دلكة للجسم كله بخلط جزء من الدلكة السودانية الفاتحة والغامقة .. مع قليل من الماء الحار وقليل من زيت الزيتون، وافركيه إلى أن يزول من جسمك ولا يبقى له أثر .. بعدها دش ماء فاتر ثم بارد.

☜ ملاحظة: من أول دخان ستصبحين المرأة الذهبية، فهو يعطي الجسم لوناً برونزياً .. لكن الحلاوة ستذهب هذه الطبقة.

☜ ورائحة البخور مزعجة قليلاً، لذلك استخدمي جل معطر للجسم ثم لوشن وعطر آخر بعد الجل.

☜ بعد الدش استخدمي المسك أو أي عطر زيتي في يدك

وامسحي على جسمك كله من جميع الجهات.

- هذه الطريقة استخدميها .. تخلي جسمك يفوح بالمسك أكثر من يومين، ثم استخدمي الفواحة الكهربائية وضعي فيها حبة بخور بعدما تفوح افصلي المبخرة من الكهرب، وبخي عليها من عطرك المفضل وأدخليها تحت ملابسك حتى تبخرها .. وتعلق الريحة الحلوة بجسمك.

الساونا

الساونا جهاز ممتاز جداً، فهو يصفي الجسم ويشده، وينحف، يهدئ الأعصاب وسهل الاستخدام.

- المطلوب دهن جسمك بالكامل بأي زيت ويفضل زيت اللوز أو زيت الزيتون أو الجليسرين مع الليمون وقبل الدخول في الساونا أحضري السكر الخشن، وبللي وجهك بالماء، وافركي بالسكر وسيساعد ذلك بتحرك الدم في وجهك.
- اشطفي وجهك ونشفيه وادهنيه بزلال البيض سيشد بشرتك ويعيطها لمعة روعة.
- بمجرد أن ينشف وتُشَدُّ البشرة اغسليه واشطفيه زين وادهني وجهك بالعسل .. ومن ثم بعد ١٠ دقائق اغسلي العسل من وجهك وضعي بجانبك الأغراض المهمة لتنظيف جسمك.
- ومن ثم الدخول في الساونا لمدة تتراوح ما بين ربع الساعة إلى نصف ساعة. (يجب عدم استخدام الساونا للحوامل ومن تشكو من ضغط الدم والسكري).
- استغلي الوقت بالاسترخاء، واستغلي الوقت لنظافة وصنفرة القدم وأنت داخل الساونا وأفضل شيء لذلك الملح مع زيت الزيتون.

- ولا تنسي أظافرك وجمالها وإزالة الخلايا الميتة من أطراف الأصابع للحصول على يدين في غاية النعومة والأنوثة وادعكيها بعد ذلك بسكر خشن لنعومة خيالية.
- اطلعي من الساونا، واشطفي جسمك وشعرك مع استخدام البلسم. وأي غسول مطهر للمناطق الحساسة .. بعد ما تنشفي جسمك، استخدمي للمناطق الحساسة بالجسم زيت المسك العروس من القرشي، أو المتسلق من العربية .. وبعدها أروع طقم استخدمته من بودي شوب طقم المسك.
- بعد هذا كله أضمن أنك أصبحت عروساً في غاية النعومة والنظافة والرائحة الزكية العطرة. وحتى الشعر الذي تحت الجلد كثيراً أسمع عنه يختفي تماماً لأنك أزلت الخلايا الميتة التي يختفي تحتها.

غسول استخدمته ورأيت أنه يستاهل أن أذكره لكم وهو: sweet n fresh، وله أنواع وكل نوع لمرض أو أعراض معينة يستخدم في حالات:

- الالتهابات والحكة.
- الإفرازات المهبلية الزائدة.
- الألم والاحمرار وغيره من الأعراض.
- وهو مرطب برائحة زكية تعطي شعوراً بالانتعاش والنظافة.

- وبعد الدورة الشهرية وللتخلص من الروائح غير المرغوب فيها.

طريقة استعماله على في نشره بداخله.

- استخدميه مرة واحدة أسبوعياً وخصوصاً عقب الدورة لأنه ينظف جيداً .. وبتلاحظون وتفهمون قصدي.

- سهل الاستخدام فهو جاهز قبل أن تأخذي دشاً لجسمك نقعوه في ماء حار .. يستخدم بعد الانتهاء من الدش.

للعناية بيديك

- اصنعي كريم مغذ ليديك وأظافرك.

المكونات:

- ملعقة صغيرة عسل.
- ملعقتين زيت زيتون.
- ملعقة كبيرة زيت سمسم.
- ملعقة كبيرة زيت لوز.
- نصف ملعقة كبيرة جلسرين.

التحضير والاستعمال:

* يسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً، ثم يضاف إليه الجسرين – وليس جليسوليد – تلاقينه عند العطارين وباقي الزيوت يقلب الخليط جيداً ويحفظ في زجاجة. ويدلك هذا المستحضر باليدين كل مساء، وسيلاحظ أثره الجيد على بشرة اليدين بعد أول مرة من الاستعمال.

صنفرة لليدين:

المكونات (١):

- سكر أبيض + عصير ليمون طازج.

- يضاف القليل من السكر لراحة إحدى اليدين، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون لتطرية السكر، وتدلك اليدين بهذا الخليط تدليكاً جيداً لبضع دقائق، يعمل هذا المستحضر على التخلص من أي صبغات أو رواسب باليدين مما يجعلهما نظيفتين.

المكونات (٢):

- خلط ملعقة صغيرة من السكر مع نقاط من زيت الزيتون أو زيت اللوز ثم دلكي بها اليد من الداخل والخارج واشطفيها جيداً.
- جففيها بفوطة ناعمة ثم ضعي طبقة من الكريم.

غسول لجمال اليدين

- ١١ معلقة صغيرة من العسل.
- ١٠ ملاعق كبيرة من ماء الورد.
- ١٠ ملاعق كبيرة من الجلسرين.
- نصف ملعقة صغيرة خل أبيض.

التحضير والاستعمال:

- يسخن العسل على نار هادئة حتى يسيل تماماً ثم يخلط مع باقي المكونات ثم يحفظ في الزجاجة ويستخدم.

ملاحظة:

- استخدمي التقشير والترطيب المستمر لليدين حتى يرجع لونها وبياضها .. الجفاف هو الذي يسمر .. أيضاً فإن دعكها بقوة بزعم التنظيف يسمرها.
- سكراب تعني مقشر للجسم.
- حتى ينظفه ويزيل الخلايا الميتة وهذا نوع رخيص وممتاز واسمه بالإنجليزي «Apricot scrub» ينظف ويزيل الخلايا الميتة
- ويمكن أن تخلطي ملحاً مع زيت مع نقطتين ليمون وتفركي بها الجسم.

الحــلاوة

- الحلاوة معروفة تشيل الجلد الميت وتصفي المنطقة .. غير أن الشعر تخف حدته ولونه بالتالي تتفتح أي منطقة تشيلينها بالحلاوة.
- اقطعي قطعة صغيرة وانثري بودرة أطفال أولاً وحفي بها وكل شوي أضيفي بودرة أطفال، بعدها امسحيها بليمون وخففي ألمه وحرارته بقطعة ثلج.
- بعد ما تفسلي وتتشطفي ادهني بكريم طبي (فيوسيدين) واظبي وشوفي النتيجة .. وممكن دهنها يومياً بجليسرين مع ليمون. وبعد مرور كم ساعة ادعكي بصابون البابايا أو الطاووس.

نصائح للاعتناء بالجسم للبنات:

أغلب البنات يهملن أنفسهن أو يكتفين بنظافة سطحية ويصدمن في أول زواج.

إذ تكتشف مشكلات كثيرة في جسمها من التهابات شديدة وصديد وهي لا تدري ما سبب ذلك، فتتوتر وتتعب وتتألم، وينقلب عسلها لكوابيس، وتضطر تعالج في أول أيام شهر العسل. لذلك يجب على كل بنت من أول دورة تنزل عليها تعتني بنفسها ونظافتها الشخصية عناية تامة.

وهذه نصائح للبنات والمتزوجات:

١. تجنبي السمنة فهي أحد المسببات للفطريات والالتهابات.
٢. قللي من لبس الملابس الضيقة خصوصاً بناطيل الجنز.
٣. حاولي أن تكون ملابسك الداخلية طول النهار حتى وقت النوم قطنية.
٤. تجنبي التعرق وفي كل مرة اغسلي المنطقة من العرق والرطوبة وجففيها.
٥. لمن تشتكي من الرطوبة عليها لبس الفوط القطنية اليومية وتغييرها بين فترة وأخرى.
٦. في كل مرة عند الانتهاء من الحمام امسحي بمنديل رول.
٧. يجب شطف المنطقة جيداً من أي أثر للصابون.
٨. الاهتمام بتنظيف المنطقة من الشعر بشكل مستمر.
٩. ولا تجعلي ملابسك الداخلية مبتلة أبداً.
١٠. وحتى تتجنبي أي مضايقة .. عليك بالوضوء بماء وملح كل ثلاثة أيام فهو أفضل مطهر.

وهو أفضل من الديتول وغيره؛ وبإمكانك ما بين فترة وأخرى وضع بعض المرة الناعمة معه. لا بد لأي بنت ومتزوجة مراجعة طبيبة النساء شهرياً، ولا تنتظر مرضاً واضحاً فأغلب الأمراض لا نحس بها إلا بعد أن تستفحل وعلاجها يطول للمتزوجات وغير المتزوجات.

غسول gaia اليومي:

وذلك عن طريق وضع نقطة بسيطة في اليد، والمسح بها، وتركها دقيقتين ومن ثم شطفها جيداً.

ولأختصر الموضوع ما زلت أكرر وصفة القرفة مع الزنجبيل والكمون ومعجون التمر والفلفل. وذلك لنتائجها المتقدمة والاعتناء وقت الدورة.

من اللحظة التي تحسين فيها أن الدورة ستنزل اليوم أو غداً حضري أبريقاً من القرفة؛ لتنظيف الرحم من الرواسب العالقة من الدورة السابقة. وحتى تنزل الدورة بشكل تام. وأضيفي له الزنجبيل لنتائج مرضية، ترضيك وتساعد على شد المنطقة.

مشروب القرفة:

- اطبخي كأسين ماء مع نصف فنجان قهوة قرفة.
- ملعقة كبيرة زنجبيل.
- ملعقة كبيرة كمون.

الطريقة:

- دعيه يغلي على النار قليلاً وأتركيه حتى يثقل نوعاً ما واشربيه وهو دافئ لأفضل النتائج.
- ويفضل شرب كوبين على مدار اليوم ولا يمنع أن تشربي أكثر.

التمـر:

هذا للتي فيها الدورة أو التي في النفاس.

- تمر معجون بدون النوى.
- فلفل أسود أكثري منه قدر ما تتحملين.
- حبة البركة.
- كمون.

☐ اعجنيهم معاً ودعيهم في علبة. وكل يوم من أول يوم دورة أو نفاس تناولي ملء فنجال قهوة من التمر، أو أكثر براحتك لكن لأنه حار ما راح تتحملون أكثر. تناوليه مع كوب حليب دافئ بزنجبيل – للتنظيف – على الريق يومياً لمدة ثلاثة أيام.

☐ نخلط ملعقة صغيرة رشاد مع ملعقة صغيرة عسل ابلعيهم مع كوب ماء والعسل داومن عليه طول فترة الدورة.

هـذه الخلطات تنشف من الإفرازات وتضيق فتحة الرحم وتنظفه .. مع الاستمرار على هذه النصائح يصعب التمييز بين التي لديها أطفال والتي لم تتزوج أصلاً.

نصيحة للبنات الصغيرات

الفكرة هنا أننا مثل ما نهتم ببشرتنا فيجب أن نهتم ببشرة بناتنا الصغار اللواتي في سن البلوغ لكي لا يعانين إذا كبرن.

كل يوم تدهن البنت منطقة الحوض والأرداف بزيت الأطفال جونسون، وأحياناً بكريم زبدة الكاكاو؛ وهذا يساعد على تقليل أو منع التشققات. لأن البنات في هذا السن يكبرن بسرعة، والجلد معرض للتمدد المفاجئ. ويجب ترطيبه باستمرار. ووضع بوردة الأطفال بين الفخذين، ولبس شورت فخاذي لمنع الاحتكاك، واسوداد الأفخاذ لاحقاً، ودعي ابنتك تستخدم كريماً مرطباً + حماية من الشمس تستخدمه ضروري كل يوم صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة.

وعوديها إذا بدأت منطقة تحت الأبط أو المنطقة الحساسة تحمر أو تلتهب من الاحتكاكات والحر عليها فوراً كريم بتريدين مرتين يومياً إلى أن تشفى بإذن الله.

أما عن الركب والأكواع عوديها ألا تسند عليها دوماً.

ويستخدم الليمون مع الجلسرين حيث يجب أن تدهن به جسمها كله كل أسبوعين أو استخدمي عصير ليمونة في لتر ماء وادهني به جسمها.

للعناية الفائقة بالركب والأكواع

- علبة جليسوليد الأحمر المحلى.
- فنجان قهوة زيت زيتون.
- نصف علبة فكس صغيرة (أصلي).
- علبة فازلين صغيرة.
- ليمونة معصورة.

طريقة التحضير:

- بيالة شاي صابون الوزير أو دوف مبشور مع كأسة ماء يغلى على النار إلى أن يذوب الصابون ويتبخر الماء إلا قليلاً بعد ذلك نضع الجميع في الخلاط. يدهن الجسم كله قبل النوم ومن بكرة نتحمم وحمام الهناء.
- ملاحظة: الخلطة توضع في الثلاجة مع الاستعمال اليومي بعد أسبوع أو أسبوعين ستشاهدين البياض الملحوظ.

تبيض الأطفال:

المطلوب:

- زيت بيبي أويل Baby oil.
- بيبي لوشن Baby lotion.
- بودرة نونو للأطفال.

الطـــريقة:

- يدهن الأطفال ليلاً بزيت نونو من الرأس وحتى الأرجل بالليل، ويغتسلون بالنهار، وبعد الاستحمام كالعادة ينشف الجسم من الماء الزائد. وسيبقى الجسم طرياً. حينها يدهن الجسم بالبيبي لوشن بكمية معقولة بحيث تغطي البودرة كل منطقة من الجسم تستعمل هذه الطريقة ثلاث مرات في اليوم للأطفال الكبار.

العناية بالرموش:

- قومي بقص رموش الطفل الرضيع وهو في فترة الأربعين ولكن ليس مرة واحدة بل طوال فترة الأربعين. وقد جربناها فكانت النتيجة رائعة فقد أصبحت الرموش طويلة وسميكة وحلوة.
- وكذلك دهن الرموش بزيت الخروع المخلوط مع نوى التمر .. لكن نوى التمر يكون محروقاً في الفرن ومطحوناً ناعماً.

أفضل طريقة لغسل الملابس الداخلية

هذه أفضل طريقة:

- تغسل باليد وبقليل من الشامبو وتجفف وهي بعلاقة الملابس على النشارة بعيداً عن أشعة الشمس العمودية. - أشعة الشمس القوية تتلف الألوان ونضارتها.
- وفي الشطف الأخير يمكنك أن تضيفي مع الماء عطراً مركزاً وفي أثناء تعليقها وقت التجفيف بعد نزول الماء منها وبقائها رطبة تبخر بعود أو معمولك الخاص لغرفتك.

حكة المهبل عند البنات:

تعرف حكة المهبل عند البنات بوجود ألم وتحسس وحرقة (ألم حارق) وحكة في المنطقة التناسلية وتلاحظ الأم أن ابنتها تتألم وتعاني من حرقة أثناء التبول.

الأسباب:

تحدث أغلب حالات حكة المهبل وألمه بسبب التهيج الكيميائي بالفرج (الأعضاء التناسلية الخارجية) أو الجزء الخارجي من المهبل. أما المواد المهيجة المعتادة فتشمل رغوة الاستحمام والشامبو أو الصابون الذي يترك على المنطقة التناسلية. وأحياناً يكون سبب ذلك قلة النظافة، يحدث هذا الالتهاب الكيميائي بالفرج بشكل خاص لدى البنات قبل

سـن الـبلوغ وذلـك لأن بطانـة الأعضـاء التناسـلية تكـون رقـيقة جـداً وحساسـة في هـذا السـن .. ويختـفي الألم بعـد يـوم أو يومـين مـن تـناول العلاج المناسب.

أما إذا أصيب المهبل بالعدوى الجرثومية فينتج عن ذلك إفرازات مهبلية.

العناية المنزلية:

حمامات الماء الدافئ مع صودا الخبز (بايكربونات الصوديوم).

- اجعلي الطفلة تغمر مقعدتها (لمدة ٢٠ دقيقة) بإناء أو بمغطس الحمام وبه ماء دافئ مع صودا الخبز.
- أضيفي أربع ملاعق المائدة من صودا الخبز لكل مرة تملئين بها مغطس الحمام بالماء الدافئ (ملاحظة: أن حمامات صودا الخبز أفضل من الخل للبنات الصغيرات اللاتي لم يبلغن بعد).
- تأكدي أن الطفلة تفتح رجليها حتى يمكن للماء تنظيف الأعضاء التناسلية.
- يجب عدم استعمال أي نوع من أنواع الصابون.
- كرري الحمام كل ٤ ساعات أثناء استيقاظ الطفلة لمدة يومين حيث سيزول أي قدر من الصابون أو البول المركز أو أي من المحسسات الأخرى من الأعضاء التناسلية وسيساعد على التئامها وشفائها.

- بعد اختفاء الأعراض قومي بشطف الأعضاء التناسلية يومياً بالماء الدافئ فقط.
- قومي بوضع كريم الهيدروركوتيزون (تركيز ١٪) على الأعضاء التناسلية بعد الحمام الفاتر.

الوقاية من تكرار الحالة:

- امتنعي عن استعمال رغوة الاستحمام قبل بلوغ الطفلة؛ لأنه يسبب تهيجاً شديداً بالأعضاء التناسلية. كذلك يجب عدم وضع أي نوع من أنواع الصابون أو الشامبو مع ماء الاستحمام.
- اغسلي الأعضاء التناسلية بالماء الخالص – وليس بالصابون – وإذا كان من الضروري؛ فقومي بإزالة تلك الإفرازات بين تجعدات الفرج التي لم يتم إزالتها بالماء باستعمال الزيت المخصص للرضع. وإذا كنت سوف تشطفين شعر الطفلة بالشامبو فافعلي ذلك بعد الاستحمام.
- حددي زمن الاستحمام بأقل من خمس عشرة دقيقة ثم اجعلي الطفلة تتبول بعد الاستحمام مباشرة.
- ألبسي الطفلة ملبوسات داخلية قطنية لأن الملبوسات المصنوعة من الألياف الصناعية (البوليستر والنايلون) لا تسمح للبشرة بالتهوية.

- ارشدي الطفلة لمسح الأعضاء التناسلية بطريقة صحيحة من الأمام إلى الخلف، خاصة بعد استعمال الحمام.
- شجعي الطفلة على تناول كميات كافية من السوائل يومياً حتى يبقى البول خفيف اللون؛ لأن البول المركز يسبب تحسساً في المسالك البولية.
- راجعي الطبيبة إذا:
  - لم يتحسن الحك بعد ٤٨ ساعة من العلاج.
  - حدثت إفرازات مهبلية أو نزيف.
  - أصبح التبول مؤلماً.

مواضيع تخص المرأة النفساء

أطباق للنفساء «سريعة ومفيدة»:

١- تمر بالسكويت

- نأخذ تمر ونزيل منه النوى.
- نعجنه على النار مع قليل من السمن مع حب الرشاد والحبة السوداء ونجهز خلطة من بسكوت بر (مثل بسكويت دايجستيف) ونطحنه بالنشابة ليكون خشناً ونخلط معه طحينية (الطحينية غنية بالكالسيوم ومدرة للحليب وبسكوت النخالة غني بفيتامين (ب) والألياف التي تقاوم الإمساك).
- نكور التمر بشكل بيضاوي وفي الوسط نضع خلطة البسكوت ونضع التمر بعد ذلك في حافظة تأكلين منه كل يوم.

٢- طاحن الدجاج المعمر:

هذا الصنف لذيذ وصحي.

- تنقعي رز بني (رز يسمى بالرز الحساوي) لمدة ٢٠ دقيقة .. الرز البني غني بالنخالة وفيتامين (ب).

- النخالة مفيدة لمقاومة الإمساك.
- فيتامين (ب) يساعد على محاربة الاكتئاب.
- في أثناء نقع الأرز تسخني ٢ ملعقة زيت مع هيل حب ٤ حبات + ٣ حبات مستكة + ٤ ورق غار + ٢ عود دارسين + ٦ حبات فلفل أسود على نار متوسطة إلى أن تصعد ريحة البهارات.
- ضعي مكعب ماجي واحداً بالخضار، وعندك دجاجة مقطعة لأربع قطع، تشوحيها في نفس الزيت إلى أن تصفر من الجهتين.
- تمرقي الدجاج بالماء طبعاً بحيث يغطيه بثلاثة أصابع وتعدلي طعم الملح.
- دعيه يستوي (يأخذ نصف ساعة بالقدر العادية) (و١٥ دقيقة بالضغط).
- تدهني صينية فخار إن وجدت. وصينية البايركس يفضل التي بها غطاء. تضعي فيها الرز طبعاً من غير ماء النقع وتصبي عليه مرق الدجاج بالمصفاة. (لإبعاد البهار الحب) بحيث يغطي الرز بصبعين وتغطيه إما بالغطاء أو بقطعة الألمونيوم وتدخليه الفرن حتى يبدأ يتشرب المرق.
- بالنسبة للدجاج تزيلي عنه الجلد، وتجهزي خلطة من (ملح + قليل من القرفة + بهار مشكل + فلفل أسود) (حسب الرغبة).

- ومع خلطة البهار مع القليل من الزيت، تدهني فيهم الدجاج، وتصفيه على الرز، وتغطيه مرة ثانية، وترجعيه الفرن حتى ينضج الرز.

٣- طريقة المصابيب والمراصيع:

- بصلة صغيرة مفرومة + زبادي + قليل من الحليب + طحين بر + فلفل أسود + بيضة + قليل من السكر + ملح حسب الرغبة.
- العجينة تكون أثقل من البان كيك وأخف من اللقيمات.
- ثم ضعي قليلاً من الحبة السوداء ثم صفيها بعد ٥ دقائق ويفضل تجهيزها في الليل وتركها تتخمر.
- ثم طبقيها مثل البان كيك على مقلاة مدهونة بقليل من الزيت واقليها من الجهتين.
- لا تضعي بصلاً ولا ملحاً لكن اعمليها بنفس المقدار. بإمكانك رفع القليل جداً من الخميرة الفورية ودعيها تخمر وبعد ذلك اخبزيها وقدميها مع العسل.

٤- حلاوة السميد:

هذه الحلوى تناسب الذين لا يفضلون شرب الحليب وميزتها أنها تعوض الكالسيوم ومدرة للحليب وطبعاً باردة على القلب.

الطريقة:

- تسخني ٢ كاسات حليب على النار مع ٣ حبات مستكة

ونصف كأسة سكر بإمكانك زيادته حسب الرغبة.

- أثناء ذلك اخلطي كأسة سميد مع كأس حليب بارد ولكي لا يتكتل الخليط صبيه بالتدريج على الحليب الساخن مع التحريك المستمر لها جيداً حتى يغلظ قوام الخليط.
- صبي الخليط في صينية بايركس وضعيه في الفريزر إذا مستعجلة. وتجهزي خلطة من علبة قيمر مع كيس كريمة (دريم ويب) اخلطيهم في الخلاط، وصبيهم من الصينية، وزينيها إما مع الفستق أو بشرائح الفراولة (وهي غنية بفيتامين c).

٥- الجريش الأبيض:

طبق مغذي ومناسب للوالدة وللأطفال من عمر ستة شهور .. يحتاج وقتاً لكنه مريح لا يحتاج لجهد بدني.

المقادير:

☆ الحليب والزبادي يجعله غني بالبروتين والكالسيوم.

☆ الكمون طارد للغازات.

الطريقة:

○ يسلق ٢ كأس جريش أبيض + كأس رز مصري + بصلة واحدة مفرومة في ماء بحيث يغطيهم بمقدار ٤ أصابع حتى يشربوا الماء.

- يوضع خليط الجريش المطبوخ مع حليب بحيث يغطيه، ويزيد نصف أصبع زبدة في صينية أو قدر بدون مقابض بلاستيكية في الفرن مع تغطيته. ويحرك من حين لآخر حتى تنضج حبات الجريش (تصبح نصف ذائبة).
- إذا نضجت حبات الجريش، نضع علبة زبادي + ملح ماجي + نصف ملعقة صغيرة وندخلهم الفرن لمدة نصف ساعة أخرى.
- نضع عصير الليمون ربع كأس أو أقل ويعدل الملح حسب الرغبة.
- الكشنة: تذبل بصلتين مفرومتين ناعم على النار مع نصف أصبع زبدة مع نصف م ص هيل + ١ م ص دارسين + نصف قرنفل (مسمار) + نصف م ص كركم + ١ م ص فلفل أسود + نصف م ص ليمون أسود + ملح حتى يذبل البصل جيداً.
- يقدم الجريش وفوقه الكشنة.

٦- حلاوة الرطب:

تتميز بإحتوائها على طحين البر .. وللنخالة دور في مقاومة الإمساك كما أنها غنية بفيتامين (ب ٦) المقاوم للاكتئاب خصوصاً ما بعد الولادة واحتوائها على الرطب يجعلها غنية بالحديد والبوتاسيوم كما أن مكونات الرطب تشجع على تنظيف الرحم ومقاومة الإمساك.

وطبعاً هذا الطبق غني بالوحدات الحرارية لإعطاء الطاقة وهو من الأطباق المفضلة في الشتاء وهو طبق مناسب كحلى للقهوة.

الطريقة:

- يجهز رطب لين جداً بغسله ثم تقشيره مع إزالة النوى.
- يفضل الرطب الخلاص ولكن يمكن الاستعاضة بأي نوع من الرطب اللين.
- ويفضل شراء الرطب في موسمه (فصل الصيف) وعندما ينضج جيداً يصبح بنياً ذائباً. يغسل ويقشر وينزع منه النوى، ويعبأ في أكياس للحفظ، ويوضع في الفريزر لحين الحاجة خصوصاً في فصل الشتاء.
- يحمس طحين بر – الأفضل الطحين الإماراتي – على النار.
- ثم ينخل في قدر نضع الرطب ثم نضع الطحين بالتدريج مع الخلط جيداً، وإضافة السمن الذائب قليلاً قليلاً ليساعد على الخلط حتى تتكون عجينة شبه لينة ولكن متماسكة.
- نضع القدر على النار الوسط مع التحريك المستمر حتى تتجانس المقادير. وعندما يسخن الخليط، توزع في صحون صغيرة، وتفرد جيداً مع تعديل السطح ويمكن تعديل السطح، بقليل من السمن.

هذه الطريقة التقليدية .. وهناك طريقة أخرى:

- يمكن وضع القليل من الحبة الحلوة (الشمر) مع الخليط ليعطيه نكهة محببة وطبعاً لفائدته الغذائية.
- حاولي أن تكون العجينة متماسكاً قليلاً وقابلة للفرد.
- بطني صينية مستطيلة بالنايلون ثم افردي الحلاوة عليها وعلى يديك كيس بلاستيك لتسهيل الفرد وافرديها جيداً.
- يرش عليها جوز مجروش خشن ويوزع جيداً على الخليط حتى يتداخل معه وحتى يظهر على السطح.
- اتركي الصينية لتبرد قليلاً، ثم قطعيها معينات أو مكعبات ضعيها في أكواب ورقية للتقديم كحلي للقهوة.

٧- الحسو لتنظيف الرحم:

كوب سمن – كوب طحين – تمر منقوع في ماء.

الأعشاب:

رشاد – حبة حلوة – كمون – حبة سوداء – قليل من الحلبة – كركم – سكر.

الطريقة:

- يحمس السمن والطحين على النار، ويوضع عليه ماء التمر فقط بعد تصفيته.

- نضيف الأعشاب وأخيراً السكر.

٨- الماش:

الماش الأخضر هو مثل العدس غالباً يوضع مع اللحم والخضار ويعطي نكهة رائعة أفضل من أكله لوحده وهو ممتاز للظهر ومغذي جداً في كل الحالات وبالأخص للنفاس.

طريقته:

- ماش مطحون + مرق لحم + كمون + فلفل أسود.
- اطبخي اللحمة.
- استخدمي ماء اللحم وضعي عليه المكونات المذكورة واشربيها قبل الغداء بنصف ساعة. (ممتازة للظهر).

٩- مشروب ساخن مفيد:

- كمية قليلة جداً من الحلبة تغلى على النار قليلاً وتحلى بالعسل الأسود. من فوائده تنزل دم النفاس المتجمع والفاسد. ويمكن وضع القليل من حلبة مطحونة مع حليب وعسل أسود نفس المفعول. وفائدة أكبر لوجود الحليب أيضاً ويوجد مشروب ثالث أيضاً. رائع وينفع لحالات الإمساك المصاحبة للنفاس.
- مقدار من سنوت + حلبة تغلى وتحلى قليلاً وتشرب.

- نصيحة للنفساء: اعتمدي على الحليب القليل الدسم أفضل لأن الحليب مع الحلبة يسمن.

١٠-أحب أن أضيف لكم أكلة عبارة عن قرصان صغير مرشوش عليه عسل وسمن. تحضرين مقداراً من الدقيق الأسمر يكفيك مدة حتى لا تفسد إذا وضعت في الثلاجة. وسخنيها عند الرغبة بذلك.

- ماء للعجن.
- سنوت وقرفة هيل وتعجن معاً.
- يكون قوام العجينة نفس قوام عجينة البان كيك.
- بعد ذلك نجهز الصاج حتى يحمى تماماً.
- نصب دوائر صغيرة فيها على شكل أقراص، ويمكن وضع قرص كبير وتقطيعه. لك الحرية في ذلك، لكن كشكل أفضل الأقراص الصغيرة.
- بعد ذلك يرش بقليل من الزبدة وقليل عسل ويمكن استبدال العسل بالسكر وهي لذيذة ومغذية وصحية.

نصائح للنفساء

عزيزتي النفساء:

فلتكن فترة الأربعين يوماً، فرصة لتعديل ما أفسدته التسعة أشهر وأنت تعلمين ماذا أقصد. وحاولي إزالة الكلف الذي تجمع في الوجه والرقبة وغير ذلك من الأمور غير المرغوب فيها.

لنبدأ برنامجاً يومياً يمكن الاستفادة منه لكن كما قلت (على كيفك).

١. على الريق تناولي حبات الرشاد مع العسل الطبيعي، أو بدون. طبعاً مع كأس ماء. وأنصحك أن يكون دافئاً وللرشاد فائدة في إنزال دم النفساء وتطهير الرحم من كل شيء.

٢. في وقت الإفطار تناولي كل ما هو مصنوع من دقيق القمح والبر واشربي كوباً من الحليب الدافئ. وليكن وقت الإفطار باكراً أي من الساعة السادسة إلى السابعة صباحاً. إذا كان الوقت باكراً افطري ثم عودي إلى النوم.

٣. تقريباً الساعة العاشرة إلى الحادية عشر تناولي مرقة (ضعي قليل من العظام والمكسو بالقليل من اللحم وضعيه في الماء واتركيه يطبخ على النار إلى أن يستوي وضعي قليلاً من الملح وإذا أطفأت النار ضعي قليلاً من الكمون، وتناوليه بالهناء).

المهم في الموضوع أن لا تجوع النفساء لأن ذلك يعتبر مهلكة وكل نفساء تعلم ذلك.

٤. قبل الاستحمام بساعة استخدمي (فنجان جلسرين + سائل ليمون بيالة + بيالة ريفيدور + ملعقتين سكر) واخلطيها وضعيها في علبة زجاجية واستخدميها يومياً.

٥. بعد الاستحمام يمكن أن تقومي بعمل قناع «للوجه» أي قناع لكن يوجد قناع ممتاز جداً وهو ملعقة كبيرة خميرة ونصف كأس ماء دافئ. اتركيه لمدة نصف ساعة، ثم ادهني وجهك بالرغوة. بعد نصف ساعة اغسلي وجهك بالماء. وسترين العجب.

٦. ادهني جميع أجزاء جسمك بكريم جلسوليد الحجم الوسط (علبته حمراء) وخل التفاح وعصير ليمون واحدة .. اخلطيها إلى أن تصبح المقادير سائلة وضعيها في علبة مثل علبة الجرجنز – للسهولة في الاستخدام فقط – وادهني جسمك مثل وجهك ورقبتك ويديك .. الخ في الصباح وعند النوم وسترين فائدتها.

٧. اعتني بشعرك وقومي بتغذيته بأي زيت تريدين، ويمكنك استخدام العسل الطبيعي وزيت الزيتون.

٨. في كل وقت أكثري من الاستغفار. والله إنه يشرح الصدر والتسبيح ولا تنسي قراءة المعوذتين وآية الكرسي لأنها ستحفظك بإذن الله من كل شر سواء من الإنس أو الجن

وتعلمين أن النفساء الكل سيلاحظ التغير الذي يحصل لها وربما سيحسدونك فتحصني. ونصيحة أخرى لا تخبري كل من يسألك ماذا تفعلين لأن إخبارك به سيفسد ما تصنعين على العموم انتبهي لنفسك في هذه الفترة.

٩. تكملة لما قلته عن الاستغفار والتسبيح والمعوذات وآية الكرسي .. لا تنسي عزيزتي قراءتها. أثبت نظرياً – وليس علمياً – أن التسبيح ينير الوجه ويجعله مشرقاً جداً. جربي غاليتي، وإن لم يشرق وجهك فإن التسبيح سيزيد من حسناتك (اجعلي تسبيحك خالصاً لوجه الله وسترين).

١٠. وكما قلت نظافتك الشخصية هي عنوان جمالك: سأنصحك بعدة ملطفات لمنع رائحة الآباط. أحياناً الإنسان يكره وينفر منه الجميع من أجل رائحته النتنة وأكيد إنك غاليتي تفهمين قصدي (ملطف مَمْ mum) من أجود الملطفات لمنع الرائحة.. وهناك بعض العصارات لكن أحياناً تفلت منها الرائحة وقديماً كانوا يستخدمون (الشبه) فهي تمنع خروج الرائحة وكذلك تجعل من لون الإبط أبيض اللون. طبعاً استخدامك لهذه الملطفات يكون بعد الاستحمام فوراً.

١١. لا أنصحك باستخدام العطر في هذه الفترة لأن وليدك سيكون ملتصقاً بك، وربما لا سمح الله يأتيه الربو أو حساسية من

العطور والأفضل استخدام كريمات معطرة لأنها خفيفة جداً ورائحتها مقبولة .. أو بدون رائحة. المهم أنك نظيفة.

١٢. مشروباتك غاليتي: لا تكثري من شرب القهوة أو الشاي ليست مضرة لكن إذا كنت ترضعين طفلك فلن يرتاح في نومه لأن الكافيين سينتقل للطفل عن طريق الحليب، وسينافسك الغالي في السهر. أثبت علمياً أن الطفل كلما نام كثيراً كبر سريعاً .. اشربي البابونج فهو مفيد ويهدئ الأعصاب، ويصفي البشرة، ويجعلها نضرة، ويخفف المغص والتقلصات. وكذلك شاي الأعشاب المكون من الكمون والدارسين وقشر القهوة واليانسون فهو مفيد كذلك واشربي مغلي أعشاب المرمرية، وكذلك النعناع، وإن أردت الزنجبيل لكن ابتعدي كل البعد عن شرب الليمون لأنه ماسك لدم النفساء؛ يعني سيحتبس دمك، ولن يخرج غاليتي. وإن كنت تعرفين مشروباً مفيداً غير ذلك فاشربيه.

١٣. غذاؤك: أكثري من تناول البروتينات لأنك في حاجة إليها في هذا الوقت. وهي لحم الغنم أو الدجاج أو السمك (أكثري من تناول السمك لأنه سيعوض جسمك كل ما فقدته وتناولي الخضراوات المطبوخة. لكن لا ينصح بالباميا والملوخية والأشياء اللزجة والمفيد الخضراوات الخضراء. لكن لا تتناولي

البطيخ .. لا تكثري من تناول النشويات: مثل الخبز والرز والمكرونة: لأنها تسبب الإمساك لكن لا تدعيها وتناوليها بكميات قليلة. تناولي السلطات وامتنعي عن الحلويات .. يعني اجعلي غذاءك كما تريدين المهم كما قلنا لا تجوعي.

١٤. النوم مريح لك وخاصة في الظهيرة وإذا كان غذاؤك من الساعة الواحدة إلى الثانية فبإمكانك أخذ قيلولة سريعة.

عزيزتي النفساء:

- عندما يأتيك الزائرون بالحلويات والمعجنات وغير ذلك، فلا تنسي نفسك أمامها بل كلي باعتدال وأنصحك ألا تكثري؛ أولاً لأنها قليلة الفائدة، وثانياً لأنها ستدمر برنامج غذائك الذي ستتبعينه إن شاء الله.
- في وقت العشاء الأفضل أن يكون دقيق القمح البر فهو مفيد ومغذ وحاولي أن يكون عشاءً مبكراً قبل نومك بفترة. وإن شعرت بالجوع تناولي الحليب أو العصير وشيئاً خفيفاً تختارينه.
- قبل النوم غاليتي تدخني بقشر البصل والكمون والمر فهي بإذن الله مفيدة. استخدميها على الأقل في العشرين يوماً الأولى.

تنظيف الرحم وتصغير الكرش

- ٦ ملاعق كبار كراوية مطحونة.
- ٦ كوب ماء بارد.
- كوب ونصف الكوب سكر.
- كوب رز مطحون ناعم.
- للتزيين: جور الهند – لوز مقشر – جوز مقشر – زبيب – فستق حلبي (حسب الرغبة).

الطريقة:

في قدر ضعي الماء والسكر والرز المطحون والكراوية على النار العالية حتى يبدأ الغليان مع التحريك المستمر حتى يتكتل معك. ثم خففي النار مدة ثلاثة دقائق مع التحريك وصبي المغلي بكاسات أو زبديات شفافة وحطيه بالثلاجة ليبرد.

وقت التقديم زيني الكاسات جوز الهند ولوز مقشر وجوز مقشر وزبيب وفستق حلبي كله حسب الرغبة.

كوكتيل مغذٍ ومفيد لتقوية الدم قبل الولادة وبعدها:

المقادير:

- ٢ حبة موز مقطع.

- ثلاث حبات كيوي مقطعة مكعبات وسط.
- نصف كوب فريز (فراولة).
- نصف كوب عنب.
- نصف كوب المانجا.
- نصف كوب تفاح مقطعة مكعبات وسط – يمكن إضافة أي نوع من الفاكهة التي تحبينها.
- نصف كوب عصير برتقال محلى أو عصير مشكل مضاف له سكر حسب الرغبة.

- **للتزيين:**

- قشدة بيتية (كوبان ونصف الكوب ماء مع كوب ونصف الكوب حليب بودرة بعد غليانهم. اعصري ليمونة عليهم فتتكون القشدة على الوجه). ضعيهم بالمصفاة حتى يبرد المزيج. وأضيفي له علبة قشطة تاج أو نستلة. ربع كوب عسل، وبتزيدي أو بتنقصي حسب الرغبة.

الطريقة:

تخلطي المقادير مع بعضها، ثم صبيها بالكأسات التي تستعمل للكوكتيل ثم ضعي عليها ملعقتين قشطة، وعلى الوجه اللوز والفستق، ثم اسكبي قليلاً من العسل حسب الرغبة وصحتين وعافية.

المهلبية بالتمر

المقادير:

- ٣ كاسات حليب سائل طازج.
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- ملعقتان سكر مطحون.
- ٢٠ حبة تمر منزوع النوى.
- نصف ملعقة صغيرة هيل مطحون.
- من ٢-٣ ملاعق طعام نشاء (يختلف حسب نوع النشاء).
- نصف كأس ماء بارد لإذابة النشاء.

الطريقة:

❁ تخلط جميع المقادير – ما عدا النشاء – في الخلاط، ثم توضع في القدر، وتسخن حتى يبدأ الحليب في الغليان (غلية واحدة فقط).

❁ يوضع النشاء بالتدريج مع التحريك المستمر والسريع.

❁ ضعيها في صحون صغيرة وزينيها بالمكسرات حسب رغبتك .. وبرديها في الثلاجة وبالهناء والعافية.

❁ ملاحظة: البعض يفضل وضع بعض أنواع المكسرات أو الزبيب مع خليط المهلبية وهذا لجعلها مفيدة أكثر وأكثر.

الدغابيس

- دجاجة أو نصف كيلو لحمة – ٢ بصل – فصين ثوم مقطع شرائح – شرائح طماطم – ٤ كاسات دقيق أسمر – نصف كاس دقيق – كمون – فلفل أسود.

الطريقة:

- ضعي البصل والثوم والطماطم مع بعض في القدر، وفوقهم اللحمة أو الدجاج والفلفل والكمون. وإذا أمكن ضعي ماجي بدون تحريك على نار هادئة، وغطي القدر إلى أن تصبح مرقة وهذا أهم شيء.
- بعد ذلك ضعي ماء مغلياً بحيث تغطين المكونات واتركيها إلى أن تستوي ويصير عندك مرقة طيب طعمها.
- بعدها اعجني الدقيق مع الماء والملح مثل عجينة المرقوق، لكن هذه تكون لينة أكثر، وقسميها لـ٦ قطع واتركيها ترتاح لمدة ربع ساعة ثم صفي المرقة التي عندك من اللحمة وارجعيها على النار.
- ثم خذي صحن مسطح صغير وخذي قطعة من العجينة

وافرديها على الصحن بيدك بحيث تأخذ شكل الصحن ثم ضعيها في القدر لتستوي في المرقة.

- هذه مثل المرقوق لكنها سميكة يمكن سمكها واحد سم واتركيها على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم صبي المرق في وعاء. والدغابيس صفيها حبة حبة في صحن ثاني وبالعافية.

دوائر التمر الصغيرة والمحشوة باللوز

وهي مفيدة جداً للمرأة المقبلة على الرضاعة بعد الولادة، فهي تزيد الحليب وتنظف الرحم بإذن الله وإليكم المقادير والطريقة:

المقادير:

- تمر منزوع النوى ومعجون.
- زيت زيتون.
- بهارات، يانسون.
- هيل.
- بهارات جوزة الطيب.
- سمسم.
- حبة البركة (الحبة السوداء).
- لوز حب.

الطريقة:

- يعجن التمر منزوع النوى، ويوضع قليلاً على النار، ويضاف إليه حسب الرغبة بهارات يانسون وهيل وجوزة الطيب والقليل من زيت الزيتون. وبعد خلط المقادير، والتأكد من الوصول إلى درجة حرارة دافئة للتمر يرفع عن النار، ويعمل على شكل دوائر صغيرة، وتحشى كل دائرة صغيرة بحبة لوز وتمر الحبة على السمسم وحب البركة المحمص وصحتين وعافية [1].

(١) جريدة الرياض.

منقوع الأرطى

من الأفضل استخدام منقوع الأرطى كغسول للمهبل بعد الولادة؛ وذلك بأخذ كمية من الأرطى، وهي موجودة لدى العطارين مقدار حفنة وتنقع فيما مقداره كوبين من الماء، ثم يترك في الشمس حوالي ٣ ساعات ثم يصفى ويغسل به المهبل. فإنه يعمل على تضييقه. وتوجد وصفة أخرى وهو العفص ويوجد لدى العطارين يؤخذ العفص وتتبخر به المرأة بعد الولادة فهو يشد المهبل ويضيقه ويطهره.

التين المسمن:

الأخت أم خالد يعتبر التين الجاف بمعدل حبتين يومياً، ترطب في كوب حليب دافئ حتى تكون طرية، ثم يضاف لها ملعقة صغيرة من مجروش اليانسون، ويشرب ويؤكل التين على الريق يومياً ولمدة أربعين يوماً. كما أن الحلبة من المواد التي تزيد الوزن وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة يومياً وذلك من مسحوق الحلبة البلدي. كما أن خليطاً متساوياً من ١٠٠ جرام محلب + ١٠٠ جرام سكر نبات + ١٢ حبة لوز حلو؛ تخلط سحقاً ثم توزع على ٢٤ جزءاً ويؤخذ كل جزء مرتين في اليوم.

النفاس .. الدورة .. الإفرازات .. الهواء .. توسع المهبل

موضوع متكامل .. عن كل ما تحتاجه المرأة في فترة النفاس - الدورة .. لمن تعاني من خروج هواء .. إفرازات .. رائحة كريهة .. ومن

تعاني من اتساع المهبل .. قرحة في الرحم .. تأخر الإنجاب .. الآلام في أثناء الدورة .. ميلان الرحم .. الآلام أثناء الجماع.

تستخدم في هذه الفترات وحلاً لهذه المشاكل .. أتت أسئلة كثيرة عن المردود مم يتكون وكيف يتم استخدامه؟

المردود:

إن أغلب مشاكل المرأة الخاصة والتي تمتد حتى تأخر الإنجاب سببها إهمال المرأة لنفسها في فترة النفاس وحتى فترة الدورة الشهرية .. وللأسف لا تنتبه لهذا الأمر إلا بعد مضي وقت طويل وبعد أن تتعقد الأمور .. لذلك لا بد أن تعرفن أن الأمر يحتاج إلى بعض الصبر.

ما هي الأسباب التي تسبب هذه المشاكل كلها؟

إليك بعض من الأسباب:

- كثرة شرب الماء .. وخاصة في فترة الدورة .. ومع الأكل .. وخاصة الماء البارد .. وجميع السوائل الباردة.
- الجوع في فترة الدورة أو النفاس أو بعد الإسقاط .. لا بد من الاهتمام بتناول الوجبات كاملة .. وحتى بين الوجبات لا بد من تناول وجبات خفيفة (الريجيم أثناء الدورة والنفاس ممنوع).
- التخمة (كثرة الأكل) في فترة الدورة أو النفاس أو بعد الإسقاط.

- التعرض لتيار هوائي في نفس الفترات.
- إطالة مدة الجلوس في الحمام أكرمكن الله.
- إهمال نظافة المنطقة .. كثير من السيدات ينظفن بطريقة خاطئة .. لا بد أن يكون التنظيف من الأمام إلى الخلف، وليس العكس .. وعدم الاهتمام بتجفيفها ولبس الملابس الداخلية غير الطبيعية حيث أن القطن هو الأنسب والأفضل .. وسبب آخر وهو الملابس الداخلية الضيقة.
- بعض المأكولات مثل الملوخية، البامية، البصل الأخضر، البطيخ والشمام، الطماطم.
- المشروبات الباردة والآيس كريم، المشروبات الغازية، جميع المشروبات والأطعمة المصنعة والمعلبة.
- الحمضيات وخاصة الليمون والموز.
- استخدام الدش المهبلي.
- تعريض القدمين للبرد والمشي بدون حذاء .. حيث يفضل في فترة الدورة لبس جوارب.
- حمل أو دفع الأجسام الثقيلة.
- كثرة الاستحمام .. حيث يفضل الاستحمام مرتين فقط أو حتى مرة في الأسبوع .. وباقي الأيام ممكن مسح مناطق الجسم الأخرى بفوطة مبلولة، لا تغسلي رأسك أو شعرك، ولا

المنطقة أسفل السرة واكتفي بالوضوء السريع.

- لا تستخدمي إلا الفوط المصنوعة من مواد طبيعية (القطن) وابتعدي عن الأنسجة المصنعة كثير من الفوط (الصحية) غير صحية ابحثي عن الأنسجة الطبيعية حتى ولو كانت رخيصة الثمن مقارنة بغيرها، ولا تتصوري أن الأغلى أفضل دائماً.

ما العلاج:

من أفضل العلاجات .. المردود ولكن عيبه هو أنه يسبب السمنة وينفع المتزوجة وغيرها ولكن لا يناسب الحامل.

مم يتكون المردود؟

عند شراء المردود من العطار؛ اطلبي منه أن يضع لك فيه كل شيء وألا يكون مطحوناً بعدها قومي أنت بإخراج المواد التي سأطلب منك إزالتها وإضافة بعض الأشياء، ثم قومي بطحنه «إذا قمت بشراء مردود ووجدت فيه شيء لم أقم بذكره الرجاء إخراجه وعدم استخدامه».

مكونات المردود:

- ماش: نوع من البقول لونه أخضر، يعتبر من أفضل أنوع البقول، ويستحب استخدامه بشكل عادي في الطعام مثل الأنواع الأخرى من البقول، ممكن تنبيته واستخدامه كسلطة يضاف للسلطة أو يعمل منه حساء طعمه لذيذ.

- عدس: هناك عدس برتقالي، وعدس آخر بني، يمكن استخدام أحدهما أو كليهما، والأسمر أفضل لأنه يحتفظ بقشرته التي تحتوي على مواد غذائية هامة جداً، أيضاً استخدميه دائماً في الطعام.
- كمون: اعتقد أنه معروف.
- حبة سوداء: أيضاً معروفة.
- شمر: أيضاً معروف.
- ترمس: معروف أيضاً.
- زنجبيل: لمن لا تعاني من أي مشاكل في المعدة أو الأمعاء.
- فلفل أسود: لمن لا تعاني من أي مشاكل في المعدة أو الأمعاء.

والآن الأعشاب الغريبة والجديدة عليك:

- **دوارة القمر:** عبارة عن قطعة تشبه الزجاج لونها بني، تكون كميتها بسيطة في المردود لا تتجاوز قطعتين أو ثلاث.
- **عود الهواء:** عبارة عن خشب أسطواني، توجد بداخله بذور تأخذي منه البذور فقط.
- **عود النقاء:** لونه قاتم يشبه البامية.
- **كلوة:** عبارة عن بذرة كبيرة ملساء، يقال تشبه الكلوة لكنه يشبه الحصى الأملس الذي نراه على الشاطئ أيضاً لا يستخدم

منها إلا واحدة في كل كيلو من المردود .. تكسر ويؤخذ ما بداخله، ويرمى القشر.

- **لوزة صلبة:** لوز سكر ويؤخذ ما بداخله.
- **فوفل أسود:** دائري الشكل يشبه الفطر الصغير.
- **فوفل أبيض:** نفس الشكل لكن اللون فاتح.
- **عود الشمس:** قطعة صغيرة من الخشب لونها فاتح.
- **عرق الهيل:** مشابه للهيل لكن حجمه أكبر.
- **عرق الظهر:** جذر كبير متشعب يشبه الزنجبيل لكن لونه يميل للأحمر، وهناك جذر مشابه له ولكن أصغر ولونه قاتم.

كيف تستخدم النفساء المردود:

في الأيام العشرة الأولى ماذا تستخدمين؟ تحتاجين إلى:

- ملء فنجان حبة سوداء.
- نصف ملعقة فلفل.
- حلبه .. أي كمية.
- لا تغليه أضيفيه إلى سائل ساخن، أو مرق. في كل مرة ملعقة كبيرة ٣ مرات باليوم أو مرتين باليوم عند استخدامه مرتين باليوم في كل مرة ملعقة ونصف.

- **الأيام العشرة الثانية:**

- استخدمي كميات متساوية من الحلب والمردود وتستخدم كما في السابق.

- **العشرون يوم الأخيرة:**

- قيسي كمية من المردود تكفيك لمدة ٢٠ يوم وأضيفي إليها ملئ ٢ فنجان من الرشاد (المدقوق دقاً خشناً) لا تقومي بطحن الرشاد .. استخدميه كما في السابق.

سهولة الولادة

هذه الأشياء التي تساعد على سهولة الولادة:

منقوع الزعتر:

- يساعد على فتح الرحم .. إذا شعرت بآلام الولادة اغلي زهور البابونج، واملئي الترمس، واشربي لأنه يحمي الطلق، ويفتح الرحم. وأيضاً الاستحمام يحمي الطلق.
- شرب القرفة عند رؤية علامات الولادة وملعقتين عسل وتمر العجوة.
- عندما تشعرين بالطلق تبخري بكبو والذي هو: رشاد + حبة البركة + قشرة بصل + مرة + كمون.
- كف مريم: (كأسة ونصف ماء مغلي + كف مريم ويكون مغسولاً + قليل من القرفة إذا أردتها مطحونة أو لا + قليل من القرفة مسمار (البعض يسميه قرنفل) + القليل من الكمون الحب).

❖ تغسلين الأعشاب جيداً، وتضعين فوقها الماء المغلي، وتترك لتنقع خمس أو عشر دقائق، واشربيها دافئة. أو تضعين غصناً واحداً كف مريم في كوب ماء دافئ لمدة ساعتين إلى أن ينزل لونها، وتشربين مرة الصباح ومرة المساء.

آيات تسهيل الولادة بإذن الله

تناولي الرطب والذي اكتشف علمياً أنه يساعد على زيادة انقباضات الرحم، ويسهل الولادة بإذن الله وهذه هي الآيات:

فتوى الشيخ محمد بن العثيمين: بسم الله الرحمن الرحيم هذه الآيات الكريمة جربت للقراءة للحامل التي تعسرت ولادتها ففرج الله بها إما أن تقرأها على الحامل امرأة، أو تقرأ في ماء ثم تشربه الحامل، ويمسح منه على بطنها.

﴿ ٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ ٱلْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَىْءٍ عِندَهُۥ بِمِقْدَارٍ ﴿٨﴾ ﴾ (١).

﴿ وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَـٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾ ﴾ (٢).

﴿ وَٱللَّهُ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَٰجًا ۚ وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنثَىٰ وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِۦ ۚ وَمَا يُعَمَّرُ مِن مُّعَمَّرٍ وَلَا يُنقَصُ مِنْ عُمُرِهِۦٓ إِلَّا فِى كِتَـٰبٍ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١١﴾ ﴾ (٣).

---

(١) سورة الرعد، الآية: ٨.

(٢) سورة النحل، الآية: ٧٨.

(٣) سورة فاطر، الآية: ١١.

﴿ إِذَا زُلْزِلَتِ ٱلْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۝١ وَأَخْرَجَتِ ٱلْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ۝٢ وَقَالَ ٱلْإِنسَٰنُ مَا لَهَا ۝٣ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ۝٤ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ۝٥ يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ ٱلنَّاسُ أَشْتَاتًا لِّيُرَوْا۟ أَعْمَٰلَهُمْ ۝٦ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُۥ ۝٧ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُۥ ۝٨ ﴾ (١).

---

(١) سورة الزلزلة.

تحذيرات النفاس

١. احرصي على نظافة أدوات الأكل من الصابون .. الملاعق، الصحون، الأكواب، وطبعاً القدور لأن الصابون يفسد المرأة.

٢. لا تحرمي نفسك من شيء لكن للصحة يفضل تناول السلطات، وشرب العصائر، والتقليل من الدهنيات.

٣. كلي وجباتك بانتظام، وكلي فوق الشبع حتى لا تجوعي، وتأكلين مرة ثانية؛ لكن إذا جعت بين الوجبات أو آخر الليل عليك بالتمر المغفوس بالرشاد وزيت الزيتون.

٤. عليكي بأكل الدقيق الأسمر، وابتعدي عن الدقيق الأبيض في هذه الفترة.

٥. جهزي أدوية النفاس سيتم ذكرها لاحقاً قبل وضعك ولا تنسي تحاميل الخروج لتسهيله لكي لا تنفتح الغرز (ميكرولاكس) أو ما يعادلها أسألي طبيبتك أفضل.

٦. لا تنسي أخذ فيتامينات ما بعد الوضع وللرضاعة.

٧. للراحة بعد خامس يوم أو أسبوع، ضعي ملعقتين صغيرتين كركم على القليل من سمن ودفئيهم بمقلاة، إذا أصبح دافئاً ضعيه فوق الكوتكس ثم ضعيها، راح تحسين بالراحة والخياطة تنتهي بسرعة ومن غير ألم. (لا تنسي الكركم يساعد على التئام الجروح (من واقع تجربة).

٨. كلي القليل من المعجنات والحلويات .. محافظة على رشاقتك.

أدوية النفاس:

- اللهوم: وهو عبارة عن حلبة مطحونة + حبة البركة مطحونة + سكر نبات مطحون + رشاد مطحون + زنجبيل مطحون + قرفة مطحونة + كمون مطحون؛ تخلط مع بعض، وتؤكل مرتين أو ثلاث في اليوم. (في الصباح قبل الفطور مع كأس حليب – في المغرب وبالليل). ويستخدم اللهوم من أول يوم النفاس.
- تناولي ملعقة من العسل الأصلي مع الحليب على الريق.
- للنفاس فطوران الأول في الصباح الباكر، والثاني بعد الضحى ويكون براً فطيراً أو مفروكة.
- اخلطي تمراً مع رشاد وقليل هيل وسمن وكلاهما مفيد للإمساك كما أن العنب على الريق مفيد للإمساك.
- شرب الحلبة في العشرة الأيام الأولى فقط لأنه بعد ذلك يسبب احتباس الماء في الجسم.
- إذا أحسست بغازات فاشربي يانسون وكراوية حتى للطفل مفيدة.

- الغداء طبعاً يكون مرقة لحم أو دجاج أو مطازيز وشربة خضار. ضعي معها الماش ممتاز لآلام الظهر.
- إذا كنت لا تفضلين أكل الماش تستطيعين طحنه وأكله مع كأس حليب مثل اللهوم طوال فترة الأربعين.
- استخدام الحسو وهو يرش فوق الأكل وهذه مقاديره:

- كيلو رشاد .. ينظف جيداً.
- ربع كيلو كمون .. ينظف وبعدها يحمس على النار حتى يصير لونه أحمر وبعدها يطحن.
- ربع كيلو الحبة السوداء. تنظف وتحمس على النار وبعدها تطحن.
- ربع كيلو كركم ناعم.
- ربع كيلو دارسين ناعم.
- ربع كيلو فلفل أسود ناعم.
- ربع كيلو حبة حلوة .. أيضاً تطحن ناعم.

ملاحظة: الكمون والحبة السوداء بعد تحميسها مباشرة اطحنيهما لأن الدهون. تتكتل فيهما إذا بردت .. وطبعاً هذه المقادير كبيرة؛ لأنها للنفاس لمدة أربعين يومياً والمقادير الآتية تكفي لشخص واحد.

- ٣ ملاعق رشاد، وينقع بالماء على الأقل مدة ٨ ساعات أو تنقعينه بالليل والصبح تسوينه وتنقعينه بقدر صغير والماء يوصل لنصف القدر.
- ٣ ملاعق زيت.
- ربع كيلو سكر.
- ملعقة زنجبيل ناعم.
- ملعقة كمون طبعاً حمرناها من قبل ثم طحناها ناعماً.
- ملعقة كركم.

الطريقة:

- ❑ نحضر قدراً صغيراً ونضع الزيت فيها حتى يسخن.
- ❑ نضع الزنجبيل (انتبهي لا يحترق) وبعدها الحبة السوداء، وبعدها الكمون ونخلطها جيداً بالزيت. بعدها نضع عليه الرشاد المنقوع بالماء هو وماؤه على خليط البهارات، ونضيف بعدها السكر والكركم.
- ❑ يقلب جيداً من حين لآخر حتى يثخن قليلاً ويستوي الرشاد.
- ❑ وكيفية معرفة استواء الرشاد بأن تجربيها بين أصابعك تكون لينة.
- ❑ في العشرين الأخيرة استعملي عشبة رجل الأسد. تقول صاحبة

المقال: (كنت أضع المقدار بالبركة ولكن النتيجة كانت ممتازة ببركة رب العالمين ثم العشبة. بطني مشدود ووزني نقص وكل أموري تمام والكل يسألني ماذا استعملت. هذه بالنسبة للأكل.

الغسول:

البيتادين: يعتبر غسولاً طبياً مفيداً للخيوط. واسألي دكتورتك عنه كما أن الدكتورة تمنحك مرهم ومضاد للخيوط.

- **ماء مع ملح خشن ومرة:** والأفضل أنك ما تنقعين فيه لأنه النقع ليس مستحباً يكفي تغسلين فيه كم مرة.
- **قشرة الرمان:** تأخذين ملعقة قشر رمان مع كأسين ماء وتغلينه. وعندما يبرد اغتسلي منه ولا تجلسي فيه. احرصي على ربط بطنك. بعد الأسبوع الأول لكي يشد ولا يترهل لكن اخلعي المشد وقت الاستحمام والنوم.
- **التبخر بالكبو مرتين في اليوم:** (قشر بصل + مر + كمون + خواجوا) أيضاً هناك شيء اسمه فلفل هوا فهو مفيد للتي تعاني من خروج الهواء من تلك المنطقة. وفائدته إخراج الهواء والغازات والبرد من النفاس وإراحة للبطن.
- **الرضاعة الطبيعية:** مفيدة لك ولطفلك؛ لأنها تساعد على رجوع

الـرحم إلى وضـعه .. ادهـني الحـلمة بـزبدة الكاكـاو، أو أي كـريم مرطب، واعملي لها المساج ويفضل أنك تعملي لها المساج قبل الولادة بشهرين.

- **تمـرين شـفط الـبطن:** لشـد الـبطن وتمـرين كـيجل لشـد عـنق الرحم.
- **لتبييض الجسـم بعـد الـولادة:** نخلـط ملعقـة دقيق وملعقـة زبـادي وذرة كـركم ونصف ملعقة زيت سمسم .. يدهن به الجسم قبل الاستحمام مـرتين في الأسـبوع .. وزيـت السمسـم لوحـده يكفـي كمـا أن الجلسـوليد مـع الجلسـرين والليمون والفكـس مفـيد ويفتح الجسم بعد الولادة.

نظام فيابي:

النتيجة والطريقة للأخت: باتونيا.

نظـامي كـان عـبارة عـن نظـام فـيابي والترديـد والطابوقـة الحـارة والمكـروشـة وربـط البطن وطبعاً المحافظة على نفسي وإن كنت متهاونة في آخر ٢٠ يوم.

التحسـن بالنسبة لـي لم يكـن كـبيراً لأنـي مـثل مـا قلـت تهاونـت خصوصـاً بعـد الكـبو كنـت أتحـرك ولا أنام وعقب الترديد والمكروشة كنت أنام تحت المكيف.

بالنسبة للتوسع خف عن قبل ويعتمد على مدى التوسع أصلاً قبل الولادة بالنسبة لي كان التوسع كبيراً لأني أجهضت وولدت.

أهم شيء إن الهواء الذي كان يخرج أثناء (......) اختفى تماماً. وهذا أهم شيء عندي؛ لأنه كان يسبب لي الإحراج وخصوصاً بالحمل زادت علي هذه الأعراض وبالنفاس ستجدين الهواء يخرج من كل مكان.

بالنسبة للرطوبة والماء التحسن كان بسيطاً لأن يمكن أن يكون سببه وجود قرحة والله أعلم.

أنا لا أخجل من هذا الكلام لأني أريد لكم الفائدة .. أعتقد أني أجبت على نتيجة النظام للمرأة الخربانة وليس للبكر التي ليس فيها شيء.

نعود إلى موضوعنا الأصلي وهو «التحاميل» ولونهم بني فاتح، وأنا جهزتهم منذ دخولي الشهر التاسع وحفظتهم في الثلاجة.

نتيجة التحاميل:

لاحظت بعد وضع أول تحميلة بنصف ساعة كأن صنبور الماء انفتح عند قيامي من النوم وجدته مليئاً بإفرازات وقاذورات وماء صافي كان موجوداً على ملابسي الداخلية واستغربت من وجود هذا الماء. لكن يبدو أن رحمي كان مليئاً بالماء.

وبعد عدة استعمالات لن تحسي بإحساس الصنبور. لكن التحاميل هي السبب في الضيق والتنظيف؛ لأن المرة تعتبر مضاداً حيوياً وتضيق من تحت، والملح يمتص السوائل، ويعقم، والعسل معروف أنه يضيق ومفيد للالتهابات حتى استخدمته لوحده، والمحلب ينظف لكن لا يستخدم أول ٢٠ يوم وإذا كنت تستخدمين التحاميل أول ٢٠ يوماً قللي نسبة المحلب؛ مع أني لا أنصح باستخدامهم أول ٢٠ يوماً والأفضل آخر ٢٠ أو ١٠ أيام مع أن فيا في تقول أنها تستخدمهم من أول يوم بالنفاس.

وإذا لاحظت أن آخر لأيام تنزل التحميلة متكسرة يعني ذلك أنك نظفت.

(لم ألاحظ هذا الشيء لأن حالتي تحتاج فترة طويلة، والمفروض أن ألتزم بالنظام لمدة ٦ دورات على الأقل).

وقت استخدام التحاميل:

- آخر ٢٠ يوماً أو ١٠ أيام إذا كنت متخوفة من المبالغة.
- آخر يومين بالدورة الشهرية.
- قبل النوم.

طبعاً بما أنك في وقت نفاس يستحيل ألا تقومي بالليل من أجل طفلك وإذا قمت احتمال تنزل ولا تستفيدين منها. بالنسبة لي كنت أسهر وإذا جاء الصباح أعطي الطفل للخادمة أو لأمي ثم أضع التحميلة.

طريقة الاستخدام:

- استخدمي فوطة صحية ثم أخرجي التحاميل من الثلاجة قبل نصف ساعة أو ساعة إذا كانت الغرفة باردة وإذا كان شتاءً فلا تحتاجين لوضعها في الثلاجة.
- بالنسبة لي كان الجو معتدلاً، وكنت أتركها خارج الثلاجة عندي بالغرفة. المهم وأنت في السرير تحضرين قفازات نايلون، وتأخذين تحميلة تدخلينها داخل لأبعد مكان. وأنت قاعدة في وضع الذي يكون بين السجدتين، لكن تكونين رافعة جسمك يعني تكون الساقان والركبتان على الأرض. وهذا أفضل من أنك تستلقين وتضعينها؛ لأن وضع الاستلقاء يدخل هواء وبعدها ارمي القفازات والبسي ملابسك الداخلية ثم نامي.

المقادير:

- ٣ فناجيل قهوة ممسوحة ملح فارسي مطحون.
- ٣ ملاعق كبيرة ونص مرة مطحونة.
- ٣ ملاعق كبيرة محلب مطحون.
- من ثلاث ونصف إلى ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل طبيعي (لازم طبيعي ليس من السوبر ماركت) لأن الصناعي فيه سكر والسكر يفسد المرة – ضعيهم في مكان به تيار.

ملاحظة: يمكن أن يكون مقدار المرة ٤ ملاعق كبيرة والمحلب ٢ ½ ملعقة كبيرة محلب فذلك أفضل.

الطريقة:

- نغسل المرة ونتركها في مصفاة، ثم نضعها في صحن ندعها تنشف ثم نطحنها.
- نغسل المحلب بنفس طريقة المرة ونطحنه.
- نغسل الملح الفارسي ونتركه في مصفاة إلى أن ينشف (إذا لم ينشف ننشفه بحذر بكلنكس) ثم نكسره بالهاون الحديد إلى قطع صغيرة ثم نطحنه طحناً ناعماً.
- نغسل اليدين جيداً لكي لا تتلوث التحاميل، أو يمكن أن نستعمل القفازات النايلون بعد غسلها لأن رائحة المرة على اليدين لا تذهب بسهولة، أو يمكن نستعمل الملعقة بالتحريك.
- في صحن عميق نضع المرة والمحلب والملح، ونضيف ٣ ملاعق عسل، ونحرك، ثم نضيف الملعقة الرابعة تدريجياً – يمكن يكفي ٣ ملاعق ونصف أو ٤ – المهم تحسين أن الخلطة صارت ثقيلة وما تلزق (بالنسبة لي أنا أضفت ٤ ملاعق عسل) ونخلطهم جيداً.
- نبلل سبابة اليد اليمنى بقليل من الماء ولا تكثري، وتأخذين

مقدار حبة النوى وتسوينهم نفس حبة النوى، لكن لا تجعلي أطرافها حادة، وصفيها في صحن كبير مغسول جيداً من الصابون، ومنشف من الماء.

- ضعهم في مكان به تيار هواء لمدة يومين وشمس، أو عندما ينشفون. وطبعاً يجب أن تغطيهم بمصفاة كبيرة، أو خام تور من أجل منع الحشرات، وممكن وضعهم في غرفة وتشغلين المروحة.
- ثم ضعيهم بعلبة زجاجية وضعيهم بالثلاجة إذا كان الجو حاراً لكن إذا كان الجو شتاء ضعيهم خارجاً. وعلى فكرة التحاميل لا تفسد إذا حافظت عليهم.
- ملاحظات: هذه المقادير تكفي من ٨٠ إلى ١٠٠ حبة حسب الحجم التي تسونيه.
- حاولي جعل كل التحاميل بنفس الحجم تقريباً.

التمر والولادة

قال الله تعالى: ﴿ فَأَجَآءَهَا ٱلْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ قَالَتْ يَـٰلَيْتَنِى مِتُّ قَبْلَ هَـٰذَا وَكُنتُ نَسْيًا مَّنسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَىٰهَا مِن تَحْتِهَآ أَلَّا تَحْزَنِى قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَـٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا ﴾ [1].

هنا حكمة طبية تتعلق باختيار ثمرة النخيل دون سواه من ناحية، وتوقيته مع مخاض الولادة من ناحية أخرى:

- ثمرة النخل (الرطب) تحوي مادة قابضة للرحم، تقوي عضلات الرحم، فتساعد على الولادة؛ كما تقلل كمية النزف الحاصل بعد الولادة.
- الرطب يحتوي على نسبة عالية من السكر البسيط السهل الهضم. وهي مصدر الطاقة الأساسي. وهو الغذاء المفضل للعضلات. وعضلة الرحم من أضخم العضلات. وتقوم بعمل جبار أثناء الولادة. وعلماء التوليد يقدمون للحامل وهي في حالة المخاض الماء والسكر بشكل سوائل سكرية. ولقد نصت الآية على إعطاء السوائل أيضاً مع السكاكر بقوله تعالى: ﴿ فَكُلِى وَٱشْرَبِى ﴾ وهذا إعجاز آخر.

---

(١) سورة مريم، الآيات: ٢٣-٢٦.

- الرطب يخفض ضغط الدم عند الحامل لمدة بسيطة، ثم يعود لطبيعته؛ وذلك ليقلل كمية نزف الدم.
- الرطب مادة لينة ومن المعلوم طبياً أن الملينات النباتية تفيد في تسهيل عملية الولادة؛ بتنظيفها للأمعاء الغليظة.

مواضيع خاصة جداً للمرأة

نظام الأخت فيلي:

لقد قرأت في أحد المنتديات عن فتاة تسأل طبيباً عن خروج هواء وصوت من منطقة المهبل وعن علاجه فلم يعطها إجابة شافية .. ولذا حزنت لأن عندي الإجابة فهذه الفتاة – للأسف – خربانة – نعم أرحامها خربانة لأسباب صحية سيئة لم تلتزم بها أثناء فترة الحيض.

إن السيدة الخربانة لا تعيش حياة طبيعية سواء تزوجت، أو لم تتزوج لأسباب وهي:

- علامات الخراب التي تسبب لها الكثير من الإحراج وخاصة في المراحل المتقدمة.
- أيضاً يكون سبباً في عدم السعادة الزوجية للمتزوجين وخاصة الأزواج. لذلك تجد الزوجة تشعر بنفور الزوج، ولا تدري ما السبب.

وسوف أضرب لكن أمثلة: ورد الجوري رائع المنظر والرائحة كريه الطعم ولو أجبرت على أكله لكرهته. والكيوي كريه المنظر لا رائحة له ولكنه لذيذ الطعم. لذلك تحبينه وتتسين شكله. أما اليوسف أفندي حلو المنظر حلو الرائحة حلو المذاق. فالمثال الأول للمرأة النظيفة الجميلة ولكن خربانة. والثاني للمرأة القبيحة التي لا تهتم

بنفسها لكن جنان يعني حلوة من الداخل غير خربانة، أما الأخيرة فهي الجميلة المظهر والرائحة وممتازة جداً من الداخل.

وإن شاء الله التي سوف تتابعني سوف تكون من هذا الصنف.

علامات الخراب ما هي:

- خروج سوائل بكثرة طوال اليوم تقريباً.
- بعض الحالات معها رائحة كريهة.
- بعض الحالات يخرج منها هواء من منطقة المهبل مع صوت محرج.

مسببات الخراب كثيرة:

- وإذا أعجبكم الموضوع سوف أكمله مع العلاج وأسبابه.
- وإن شاء الله تدعون ولن يفكر أزواجكن بالزواج أبداً.

الرحم السليم والرحم الخربان

الآن سوف أصف لكن الرحم السليم والرحم الخربان:

الرحم السليم يكون ناشفاً متعافياً ليس فيه تسلخات أو لزوجات، وتكون بطانته الداخلية – أي اللحم – متينة وقوية، ومثال عليه: خذي قطعة لحم طازجة (غنم أو بقر وانظري إليها وملمسها طبعاً قبل غسلها تكون ناشفة وليس فيها لزوجة.

أما الرحم الخربان يكون بطانته الداخلية مهترئة. ومثال عليه: خذي نفس قطعة اللحم، ثم دقيها لترقيقها قليلاً، ثم ادعكيها بصابون ودعيها لمدة يوم في الثلاجة وانظري ماذا يحل بها؟ تكون لزجة ورخوة ومرعبة.

ولذلك نجد أن البنات بعد الزواج يعانين المشاكل، ولا يدرين ما السبب؛ لأن الزوج يكون متضايقاً من هذا الموضوع. ويعتقد أنه طبيعي. أما إذا كان رجلاً عارفاً فإنها لا تقنعه؛ فيذهب للبديل أما بالزواج أو غيره.

ولذلك نجد أن كثيراً من النساء العارفات (بالطب النسائي) حتى وإن كانت لا تملك المظهر الحسن والنظافة، محبوبة من زوجها لماذا؟؟

لأنها تمتعه في الفراش فلا يجد لها بديلاً حتى أنه لا يرى عيوبها.

ولكن ما أجمل أن تهتم المرأة بكل جوانبها، وأن تسبق كل ذلك

الإخلاص لله؛ لأنها تريدان تصون وتعف زوجها، وتحافظ على صحتها.

هناك أمراض أخرى يصاب بها الرحم إذا لم تهتمي بها في فترة الحيض والنفاس وهي:

- أولاً: الفِقرة: بكسر الفاء، وهي بقاء الدم وتجمده وسده للمبايض. ويسبب العقم للأسف. وهذا لا تكشفه الأشعة بأنواعها مع تطور العلم. ويسبب آلاماً شديدة وقت الحيض، وكثيراً ما سمعنا عن حالات لم تحمل لمدة طويلة، وبعد ذلك تكتشف ومن خلال المنظار أن هناك عواراً لم يسقط كاملاً ثم تيبس في الرحم وأعرف امرأة لم تحمل لمدة ١٣ عاماً وبعد أن أعياها التعب مع رحلات العلاج، ذهبت إلى امرأة متخصصة بالطب العربي، والحمد لله أعطتها دواء فنزل دم فاسد متجمد بحجم كرة التنس. وهذا لا يعني أن نهمل المستشفيات، بل على العكس نعالج الالتهابات وغيرها، ثم نكمل بالعلاج العربي.
- ثانيا: انقلاب الأرحام ويسبب العقم والألم الشديد في فترة الحيض، ويمكن كشفه في بعض الحالات في المستشفى. أما المتزوجات فهو يسبب لهن ألماً شديداً عند الجماع.
- ثالثاً: ميلان الأرحام إما للخلف أو لليسار أو لليمين أيضاً يسبب العقم إذا ترك ولم يعالج في الوقت المناسب؛ لأن الميلان

يلتصق على تلك الوضعية، ويسبب ألماً عند الجماع مع منطقة الميلان.

والآن لا بد أن نعرف المسببات للخراب والأمراض الأخرى لتجنبها وهي:

- **أثناء الحيض أو النفاس أو العوار عليك تجنب الآتي:**

- الجوع الشديد أو التخمة الزائدة الأكلات اللزجة مثل الملوخية، الباميا، البصل الأخضر، الشمام، البطيخ الحوامض خاصة الليمون – لا بأس بأكل برتقالة في اليوم ولكن بعد الشبع – الأيسكريم، الحوامض بشكل عام.
- تعريض القدمين للماء، أو المشي حافية على البلاط البارد، أو الاستحمام بكثرة، أو أخذ دش مهبلي. وإن شاء الله سوف أعطيكن الوسائل البديلة مع المحافظة على النظافة اليومية.
- المشروبات الغازية وحمل الأشياء الثقيلة أو سحبها؛ وهذا لا يمنع الحركة والعمل بل على العكس اعملي الأشياء السهلة وتحركي لكن لا تجهدي نفسك فوق طاقتها.
- العنب الحامض والرمان والكيوي والأناناس والمنجا.
- ممنوع الرياضة العنيفة أثناء النفاس أو الدورة.

العلاج وخطواته:

فترة الحيض:

إذا كانت فترة حيضك ٦ أيام اتبعي التالي: الثلاثة الأيام الأولى، أما النفساء فتستخدمها في العشرين يوماً الأولى.

في الصباح سفي مقدار ملعقتين كبيرتين من هذه الخلطة التالية على الريق مع كوب شاي أو حليب وتكون هذه الخلطة مطحونة: (كوب حلبة + نصف كوب حبة سوداء + فنجان قهوة حبة حلوة + ملعقة كبيرة قرنفل) وإن شاء الله سوف أكمل بقية الموضوع مع نظام غذائي كامل يصلح كرجيم ومفيد مع باقي الأدوية الأخرى حتى آخر اليوم. يعني ماذا تفعلين من الصباح حتى المساء كل فترة الحيض والنفاس.

بعد ذلك تتناولين التالي: تمر معبوط (ويا ليت تكون عجوة) + سمن غنم أو زبدة يطبخ على النار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه حب الرشاد أو تستعيضين عنها بعصيدة التمرة المحلاة وهي عبارة عن (كوب تمر بدون النوى + ٤ أكواب ماء) ثم توضع في الخلاط، وتصفى ويضاف إليها كوب دقيق اسمر، ثم توضع على نار هادئة مع التحريك حتى تثخن مثل الباشميل – يستغرق طهيها ساعة تقريباً – ثم تضيفين إليها الفلفل الأسود. ممكن تعبينها في علب بلاستيك على كميات وتوضع في الثلاجة. وعندما ترغبين في الأكل منها، أخرجي علبة

وتحميها. بعد ذلك بنصف ساعة تقريباً الإفطار وهو على رغبتك لكن ابتعدي عن المعلبات.

ممكن بعد ساعة إذا جعت تتقهوين أو تشربين شاي أعشاب وهو مكون من: نصف كيلو مرمية+ نصف كوب شيح + نصف كوب حبة سوداء + نصف كوب حزاة + نصف كوب قيصوم + نصف كوب قشر قهوة + نصف كوب نونخة + نصف كوب دارسين + نصف كوب نسون + نصف كوب كمون.

الغذاء:

- ممكن مطازيز مع لحم + لوبياء.
- ممكن مقلقل لحم فقط مع خبز بر.
- ممكن مشاوي مع إيدام لحم بدون خضار أو الخضار التالية (حبة كوسة + حبة بطاطس لوبياء حمراء) خففي من الطماطم لأنها حامضة. ولا بأس في الفاكهة بعد الأكل مثل تفاحة أو برتقالة.
- تجنبي الموز لأنه لزج.
- بعد الغداء بربع ساعة عليك بمنقوع التالي: في كوب ماء (م.ك. عنزروت + م ص مرة + قليل جداً من المحلب لأنها تعمل كمهضم وملين وتنظف الأمعاء) ولا بأس من إضافة الماء إليها

كلما انتهت الكمية واستخدامها لأكثر من يوم، طبعاً توضع في الثلاجة.

- وقبل أن تشربيها بنصف ساعة أخرجيها من الثلاجة.
- فترة العصر وبعد الغداء بثلاثة ساعات اشربي شاي الأعشاب السابق مع ٢ م ك من السفوف السابق.
- إذا جعت كلي ما تشتهي نفسك إلا الممنوع. ممكن شابورة بر.

العشاء:

المجال أمامك مفتوح إلا الممنوعان، أهم شيء ألا تجوعي.

- ممكن بعد العشاء تأكلين سلطة + برتقالة.
- هذا النظام الغذائي يستمر كل فترة الحيض أو النفاس. أما الأدوية فهي فقط لثلاثة الأيام الأولى من الحيض والعشرين الأولى من النفاس.
- بالنسبة للنظافة فيمكن الاستحمام كل أسبوع.
- أما يومياً فتغسلي من الرقبة إلى السرة بماء وصابون عادي، وتجنبي وصوله إلى المناطق الأخرى. والآن أعطيك الغسول التالي لمنطقة المهبل وهو: (٣ أكواب أرطا يكسر + يطبخ مع ماء ½ ١ لتر + كيلو ملح) تلاحظين لونه يتحول إلى الأحمر لا تخافي عادي ثم صفيه وضعيه في جركل وتوضئي منه يومياً خلال الدورة والنفاس.

بالنسبة بتحميلات المهبل: ملاحظة للمتزوجات فقط:

- اطحني مقدار م. ك. مرة + قليل محلب + ملح خشن أو فارسي واعجنيه بعسل طبيعي إن وجد، واحفظيهم في الثلاجة كل ليلة ضعي تحميلة واحدة صغيرة كبر نوى التمر (اصنعي كمية تكفي نفاسك أو حيضك). وبعد ذلك نكمل الموضوع مع الأيام الأخيرة من النفاس والحيض مع أدوية لعلاج النساء اللاتي خرين وقضين. يعني علاج للمريضات اللاتي لسن بفترة حيض أو نفاس.

هذه باقي برنامج النفاس في العشرين يوماً الأخيرة: تقول فيافي عن أدوية العشرين يوماً الأخيرة من النفاس أو الحيض:

طبعاً نفس التسلسل الغذائي ولكن الأدوية تختلف .. خذي الدواء التالي على الريق:

- ٢ ملعقة كبيرة مع شاي الأعشاب السابق.
- اطحني كوب حبة سوداء + م ك قرنفل + م ك دارسين + م ك فلفل أسود + م ص محلب.
- فنجان قهوة كمون + م ك نونخة + فنجان قهوة صغيرة حبة حلوة.
- التمر مع الرشاد استمري عليه لأنه ينظف الرحم، أما البخور وهو ما يسمى عندنا (بالكبو) أفضل شيء تفعلينه عند النوم،

وتتبخرين فيه، وتجدينه عند العطار. لأن الكبو نوعان كبو هواء وكبو شمم. استخدمي كبو الهواء.

- بالنسبة لمنقوعة العنزروت + المرة + قليل من المحلب زيديها قليل مباركة أو ما تسمى بالصبرة واستمري على شربها.
- وإن شاء الله التي تتبع الكلام السابق سوف تدعو لي. وقد تكون إحدى النساء خربانة، وتلاحظ خروج الكثير من السوائل من المهبل وعليها ألا تخاف وتستمر على ذلك كل حيض، وسوف تلاحظ الفرق بعد الشفاء إن شاء الله. ولكن أعود وأنبه أن الجوع أو الرجيم في تلك الفترة ممنوع.
- لا بأس بالسمك والروبيان.

إن النظام الغذائي السابق يجب اتباعه في فترة الحيض أو النفاس أو العوار. أما إذا كانت الحالة شديدة؛ يعني تعانين من خروج هواء من المهبل أو خروج سوائل فعليك اتباع النظام السابق لمدة أربعين يوماً وكأنها – نفاس حتى وإن لم تكن – باستثناء أنها تستطيع الاستحمام والوضوء عادي. وقد يكون علاجها يحتاج مدة طويلة وتستمر على العلاج كل حيضة. ولن تصدقن إذا أخبرتكن أن سيدة أعرفها شخصياً لم تعتن في نفسها فترة النفاس، فأصيبت بالهواء والسوائل معاً. وهو شيء خطير جداً لذلك اتبعت النظام السابق بصرامة.

واستخدمت عشبة تسمى (جنبة) وشربت مغليها يومياً، وهذه العشبة نوعان: النوع الأول: تسمى (جنبة النفوذ) ولا أنصح بها لأنها حارة على الرحم. أما النوع الثاني: تسمى (جنبة البر) وهي ممتازة وأنصح بها وأنا أستخدمها في بعض الأحيان، وأتمنى لو أريكن شكلها حتى تعرفنها. وأهم شيء للخريانة أن تأكل التمرة مع الرشاد التي سبق وأعطيتكن وصفتها. والعلاج يحتاج إلى صبر لأنه قد يستغرق مدة ٤ أشهر. وإن كانت متزوجة لا تقول شيئاً لزوجها، وتلاحظ فقط انطباعاته، لأنه ما إن يتعدل وضعها الصحي فإنه سوف يصارحها بأنها مختلفة، وأنها أفضل، ويزول السبب الذي كان يجعله كتوماً معها خاصة بالأمور الجنسية. أما انقلاب الرحم والميلان فلا يعالج بالأدوية لأنه لا بد من الذهاب إلى امرأة متخصصة ويكون على جلسات (مخبنة وتمريخ) ولا بد أن تسارع المرأة المريضة بالذهاب إلى امرأة متخصصة حتى لا تصاب بالعقم لا سمح الله.

أما بالنسبة للتي تعاني من ضعف في المبايض:

- خذي مطحون الحلب كل صباح قبل الإفطار بقليل مع كوب حليب.
- استمري عليه وإن شاء الله يكون الحمل مع شاي الحلب لا بأس أن يشاركك الزوج في شرب الشاي إذا كان يعاني من ضعف.

- أو خذي بار النخيل + عسل طبيعي واخلطيهم معاً مقدار م. ك. كل يوم على الريق ولا بأس أن يشاركك الزوج.

علاج السقط العوار:

إذا تعرضت السيدة للسقط، أو مات الجنين داخل الرحم؛ فلكي ينزل عليها بالتالي:

- سبحان الله إذا كان الجنين حي فلن يصيبه أي شيء مع هذه الأدوية.
- مغلي شجرة العوار وتجدينها عند العطار. والأفضل سفة كمون مطحون + مغلي الكمون محلي بعسل إلى أن تنظفي. أو فقع مسلوق + موية السلق + سمن بري.

والآن مع الأسئلة والأجوبة التي دارت في الموضوع:

س١: كيف أقدر أنزل الدم الفاسد من الرحم، كما أني أريد وصفة لتأخر الدورة وكيف أجعلها تنزل في الأعشاب؟

جـ١: الدم الفاسد إذا قصدت الحيض فعليك بمنقوعة المرة والعنزروت، أو اطحني التالي: فنجان حبة سمراء + ٢ م. ك. مرة، ثم خذي م. ك. الصباح على الريق مع قهوة اليومين الأولين، أما إذا كانت عواراً فلها أكثر من دواء حسب الحالة.

س٢: من بين الوصفات التي ذكرتها الحلبة، وأسمع البعض يقول إنها تخرب وتخرب بشدة، وبعضهم يقول السبب في توقيت استخدامها يعني ما تستخدم في الأيام الأولى، صدقيني احترت من كثرة ما سمعت، يا ليت ألاقي الحل عندك؟

جـ٢: وهذا السر في التعامل مع الطب العربي: الحلبة تستخدم العشرين يوماً الأولى من النفاس أو ثلاثة الأيام الأولى من الحيض. وإذا زدت عن المدة المعطاة فسوف ترتخي عضلات الرحم لذلك تتحدد الحلبة (الحلب) بمدة الأيام. فالأيام الأولى لها أدوية تختلف عن الأيام الأخيرة، ومعلومة الحلب يختلف عن المحلب.

س٣: هل هناك علاج لنزيف الرحم؟

جـ٣: بالنسبة لنزيف الرحم فإنه يأتي في حالات الحيض فقط نتيجة لحمل شيء ثقيل فيحدث تمزق للرحم. عليك بالتالي: مقدار فنجان قهوة حلب + كبر حبة الحمص شبة سوداء تطحن مع بعض تأخذين مقدار ملعقة صغيرة مع كوب حليب على الريق كل صباح وسوف تلاحظين وقوف النزف.

س٤: إكليل الجبل ما أعرف، هل استخدامه يترتب عليه شي؟ هل له مضار؟

جـ٤: العبيثران (إكليل الجبل) نبات عطري الرائحة ينبت في القيعان، ومستحيل أن ينبت في الجبال؛ ولن تصدقي إذا قلت لك إنني العام الماضي كنت أجمعه من البر. وهو مفيد ومنحف ولكن يمنع منعاً باتاً في فترة الحيض والنفاس. أما النفاس بالعملية فهو قد يكون قاتلاً لأنه يسبب الشمم وهو معروف عند الأطباء بالالتهاب العام يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة مع غثيان، لذلك تجنبيه فترة الحيض وهي فترة بسيطة ثم بعد الانتهاء من الحيض عاودي استخدامه.

س٥: أنا قبل الدورة أحس أن جسمي تصيبه مثل النفخة يعني أسمن ثم أرجع أصغر هل هذا شيء طبيعي أم لا؟

جـ٥: إذا كان يكبر حجم بطنك فتذكري أنه يمكن في مرة من

المـرات تـبخرت ووقفـت عـلى المدخـنة وفـيها معمـول وأنـتِ حـائض إذا كـان كذلك فأنت ربمـا داخلك هواء، وبحاجة لعـلاج أمـا إذا كانت الدورة يصاحبها ألم شديد فتعانين من انسـداد يعـني ممكـن دم متحجر، أمـا إذا كان الانتفاخ في كـامل جسـمك فهـذا يعـني انحباس الماء، وممكـن ناتج عن شمـم؛ يعـني شامة رائحـة ريحـان أو مسـك لذلك عليك بشاي الأعشـاب السـابق مـع كبـو الشـمم وهـو مخلـط من محلب + مرة + حلتيتة رطبة + خواجوا.

س٦: عندي مشكلة الألم المصاحبة للدورة ما أهدأ إلا بالإبر والمغذيات وأرجو أن تنصحيني ماذا أعمل؟

جـ٦: بالنسبة للدورة ابتعدي عن الإبر لأنك لو لاحظت في كل مرة يـزيد الألم بعـد الإبـر؛ يعـني تـتعودين علـيها لكـي يسـكن الألم. أولاً إذا كانت دورتك لا تنزل جيداً ويابسة زي التراب وسـوداء فأنـت عنـدك سـدد (فِقـرة) ويجب عليك شـرب مغلي الحلبة في اليومين الأولـين + كـوب حبة سـوداء مطحونـة + مـرة فنجـال وتتقهوينها علـى الـريق أيضـاً، اعملـي خلطـة من الحبـة السـوداء + المـرة. خـذي منها ملعقـة كـبيرة مـع عسـل طبيعي على الريق يومين.

س٧: ما هو علاج ضعف المبايض؟

جـ٧: بالنسبة للضعف اتبعي ما يلي: أنت وزوجك إن شاء الله يكتب لك الحمل وثباته. عليك بالحلب اشربي مغليه + م. ك. حلب مطحون يومياً ولمدة شهرين أقل شيء وإذا صار حمل وقفي الحلب المطحون والمغلي أو عسل طبيعي + بارنخل + سبع حبات من الحبة السوداء لمدة شهر أقل شيء.

س٨: أنا متزوجة ولدي ابنان، وأعاني من نفس الأعراض المذكورة من نزول السوائل، وخروج الهواء من المهبل، والرطوبة. بالإضافة إلى نفخة في البطن كما وأني أحس بأن فتحة المهبل قد توسعت، وتغير شكلها. وقد عرضت نفسي على طبيبة. وقد قالت لي بأن كل شيء على ما يرام. ولكني غير مرتاحة وللعلم فإن الدور الشهرية منقطعة عني منذ ولادة أصغر أبنائي البالغ من العمر سنة وثلاثة شهور ربما بسبب الرضاعة. ماذا ترين في حالتي وهل هناك دواء لشد المهبل وتضييقه وإعادته كما كان؟

جـ٨: رحمك غير سليم أبداً استخدمي الوصفات السابقة الخاصة بالنفاس؛ اعمليها لمدة أربعين يوماً بحذافيرها واستمري إلى أن تتحسني. وأي استفسار بالنسبة لانقطاع الدورة إذا أنت ترضعين فهذا طبيعي أما إذا لم تكوني ترضعين فيمكن عندك ضعف بالمبايض. وتستطيعين معرفته بالطريقة التالية:

استلقي على ظهرك وضعي أصابعك السبابة والوسطى عند السرة، إذا سمعت النبض قوياً الحمد لله وإذا كان ضعيفاً فالله يستر وإذا لم تسمعيه فعندك ضعف.

س٩: كم مدة التحاميل؟ وهل التي تحس أن رحمها غير سليمة كم المفروض تستمر على البرنامج يعني أربعين يوم تكفي؟

جـ٩: التحاميل كل فترة النفاس حتى لو طهرت وصليت لأن الرحم ما زال طرياً وبحاجة للعناية، ويجب على الواحدة تجنب الزوج فترة الأربعين حتى لو طهرت.

س١٠: هل الفلفل مع العسل في آخر أيام الدورة مفيد؟ وهل المحلب ينزل الإفرازات؟

جـ١٠: الفلفل الأسود ممتاز مع الشوربات والإيدامات والمرقوق والمطازيز والعسل أيضاً ممتاز. والمحلب ينشف وينزل المويات لكن لا يستخدم إلا في آخر أيام الدورة أو ٢٠ يوم الأخيرة من النفاس.

س١١: إذا ـ لا سمح الله ـ وكانت الولادة قيصرية هل استعمل كل هذه الأشياء الكبو، شاي الأعشاب، التحاميل، الغسول أم ليس لها فائدة؟

جـ١١: أنا جبت بعملية ومشيت على النظام لأن الرحم هو الأساس والخراب يكون بالرحم.

س١٢: ما هي الأشياء التي نعطيها للمولود مثلاً للمغص وغيره؟

جـ١٢: أولاً بعد الولادة مباشرة اعطي المولود جلوكوز رضعة كاملة؛ لأن الطفل يكون في بطنه بعض من سوائل الأم، ويجب أن تخرج، والجليكوز يساعد على تنظيف باطنيته.

ثانياً: اسقيه مغلي الكمون مع سكر نبات.

ثالثاً: الحرص على تدفئة مشروب المولود وإعطائه عنزروت لو مرة في الأسبوع لكن يكون مخففاً.

رابعاً: أرضعيه رضاعة طبيعية لو فترة الأربعين لأن هذا مفيد لطفلك ولك.

س١٣: هناك شاي المولود يصلح بالبيت وهو مكون من: حلبة + كمون + يانسون + كراوية + نعناع + حبة سوداء نخلطهم مع بعض ثم نطحن ونأخذ ملعقة صغيرة ونضع عليه ماء مغلياً ندعه ليصبح دافئاً ونشربه وهل يناسب المولود أم لا؟

جـ١٣: اعطي الطفل من شاي الأعشاب الذي لديك عادي في اليوم مرة واحدة وإذا فيه مغص مرتين. أما الجليكوز أعطيه مرة واحدة كل صبح فترة الأربعين وبعدها اقطعيه. العنزروت مقدار ملعقة صغيرة مرة في اليوم .. الزيت الزيتون يدهن الصدر والبطن بزيت دافئ مرة الصبح، ومرة عند النوم.

س١٤: كيف تستعمل السفوف؟

جـ١٤: لا تخلطي السفوف بالحليب السفوف يكون مطحوناً وتأخذينه بملعقة وتبلعينه وحتى تستطيعين بلعه اشربي وراءه حليباً كي لا يلزق بالحلق.

س١٥: بنتي عمرها ستة أشهر ووزنها ضعيف أريد شيئاً يجعلها تنمو بشكل جيد؟

جـ١٥: لكي تنمو طفلتك عليك بالمحلب اطحني ١٠٠ غرام محلب + سكر نبات وأعطيها باليوم ملعقة .. استخدمي لها هذا العلاج المفيد جداً؛ وهو م. ص رشاد + علبة زبادي كل يوم وسترين الفرق.

نظام فيافي

بناءً على طلب كثير من الأخوات في الخاص؛ قمت بترتيب وتلخيص نظام فيافي مع بعض الإضافات البسيطة من عندي، وجمعت الكثير من المعلومات المتناثرة في الموضوع من خلال الأسئلة. وأحب أن أوضح أن هذا النظام يصلح للمرأة الخريانة؛ سواء متزوجة، أو غير متزوجة ويصلح للنفساء أيضاً حتى لو لم تكن خريانة. أما التي تعودت على نظام معين للنفاس في جميع ولاداتها، وارتاحت عليه، ولا تحس بالخراب، فيجب أن تكمل على نظامها أفضل ولا تتبع نظام فيافي.

بالنسبة للنظام يقسم إلى فترتين:

- الفترة الأولى: الـ٢٠ يوماً الأولى في النفاس، أو الـ٣ أيام في الدورة.
- الفترة الثانية: الـ٢٠ يوماً الأخيرة من النفاس، أو اليوم الرابع للدورة وحتى نهاية الدورة.

- ملاحظة هامة جداً: أفضل نتيجة لهذا النظام يكون خلال النفاس، مع ملاحظة أن الدورة الشهرية التي تلي النفاس مهمة جداً جداً .. ويجب الاستمرار عليه حتى ٣ دورات بعد النفاس حتى يعطي النتيجة المرجوة؛ بشرط الالتزام الكامل والصارم .. أما إذا تم تطبيق النظام بدون نفاس فيطبق ٤٠ يوماً مع بداية

الدورة وإذا جاءت الدورة التالية خلال الـ٤٠ يوماً نقلب الأيام ونلتزم بالنظام حسب الدورة، وإذا انتهت الدورة نكمل النظام عادي الذي كان قبل الدورة .. أي نطبق آخر ٢٠ يوم .. مع الرجاء الالتزام بالنظام للدورات الثلاث المقبلة.

ملخص النظام من أوله لآخره

الأيام الأولى:

- في الصباح وعلى الريق تأخذين مع هذا السفوف اللهوم بعد جمع نباتاته وطحنها وتأخذين منه ٢. م. ك. (كوب حلبة + نصف كوب حبة سوداء + مقدار فنجال حبة حلوة + م. ك. قرنفل) وتلهمينها وتشربين بعدها كوب حليب.
- بعد ذلك تتناولين التالي: تمر معبوط (والعجوة أفضل) + م. ك. سمن غنم أو زبدة يطبخ على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه حب الرشاد وهو ناشف بدون غسيل وكثري قليلاً أو تستعيضين عنها بعصيدة التمر المحلاة وهي عبارة عن (كوب تمر بدون النوى + ٤ كوب ماء) ثم توضع في الخلاط، وتصفى ويضاف إليها كوب دقيق أسمر، ثم توضع على نار هادئة مع التحريك حتى تثخن مثل الباشميل يستغرق طهيها ساعة تقريباً ثم تضيفين إليها فلفل أسود، ويمكن تعبئتها في علب بلاستيك على كميات، وتوضع في الثلاجة وكل ما أردت الأكل تخرجين علبة وتحميها.
- بعد ذلك بنصف ساعة تقريباً الإفطار وهو على رغبتك لكن ابتعدي عن المعلبات.

- ❑ بعد ساعة اشربي شاي الأعشاب ويمكنك أن تحليه بسكر نبات أو عسل وأنا أفضل العسل الطبيعي وتأخذين منه مقدار ٣. م. ك مع ٣ كوب ماء وتغليته. وهو مكون من النباتات التالية: نصف كيلو ميرمية + أعواد شيح + نصف كوب كمون + قليل من قشر قهوة + نونخة + دارسين أو ما تسمى بالقرفة + يانسون ويمكنك أن تضعي باقي المقادير التي لم أحددها بقياس كوب من كل نوع .. ومن الممكن زيادة الماء إذا كانت مرة .. وإذا ذابت المكونات وقلّت أضيفي غيرها.
- ❑ بعد الغداء بربع ساعة عليك بمنقوع التالي: في كوب ماء وسط أو صغير (م. ك. عنزروت + م. ص. مرة + قليل من محلب .. لا تكثري من المحلب، فقط نتفه؛ (لأنها تعمل كمهضم وملين وتنظف الأمعاء ولا بأس من إضافة الماء إليها كلما انتهت الكمية واستخدامها لأكثر من يوم، طبعاً توضع في الثلاجة وقبل أن تشربيها بنصف ساعة أخرجيها من الثلاجة.
- ❑ فترة العصر وبعد الغداء بثلاث ساعات اشربي شاي الأعشاب السابق مع ٢. م.ك. من السفوف السابق.

الأيام الأخيرة:

- نفس تسلسلك بالأدوية ولكن السفوف يختلف وهو مكون من (كوب حبة سوداء + م. ك. قرنفل + م. ك. قرفة + م. ك. فلفل

أسود + م. ص. محلب + فنجان كمون + م. ك. نونخة + فنجان حبة حلوة (شمر) + فنجان رشاد) تطحنين جميع المكونات ما عدا الرشاد.

- استمري على التمر والرشاد والسمن لأنه ينظف الرحم.
- استخدمي منقوعة العنزروت نفسها لكن زيدي كمية المحلب وزيديها قليل مباركة أو ما تسمى بالصبرة.
- استخدمي شاي الأعشاب نفسه.
- تعملين كبو كل ليلة. وهو كبو الهواء مكون من (خواجوا + مرة + كمون + حلتيتة + محلب + قشر + قشر بصل يابس من البيت وليس العطار + هدب أثل + فلفل هواء) «وفيه حبوب صغيرة حمراء يابسة مثل الخرز؛ أبعديها لأنها ليست مهمة».
- استخدمي التحميلات من أول يوم أو إذا تريدين يوم وراء يوم وهي مكونة من (م. ك. مرة مطحونة + فنجال ملح (إما فارسي أو خشن) + م. ك. محلب مطحون).
- واعجنيهم بعسل قليل مع تبليل الأصابع بالماء حتى يسهل تكويرهم وانشريهم في تيارات هواء بدون غبار لمدة يومين أو حتى ينشفون وبعد ما ينشفون احفظيهم في مكان جاف وليس شرطاً في الثلاجة.

الغداء والعشاء طوال النفاس:

الغـداء:

ممكـن مطازيز مع لحم + لوبياء ممكـن مقلقل لحم فقط مع خبز بـر، ممكـن مشاوي مع إيدام لحم بدون خضار أو الخضار التالي: (حبة بطاطس لوبيا حمراء) خففي من الطماطم لأنها حامضة ولا بأس في الفاكهة بعد الأكل مثل تفاحة أو برتقالة ما تكون حامضة تجنبي الموز لأنه لزج .. إذا جعت كلي ما تشتهي نفسك إلا الممنوع، ممكن شابورة بر.

العشـاء:

المجال أمامك مفتوح إلا الممنوعات أهم شيء ألا تجوعي. ممكن بعد العشاء تأكلين سلطة + برتقالة، هذا النظام الغذائي يستمر كل فترة الحيض أو النفاس.

احرصي أن تضيفي إلى أكلك الفلفل الأسود كذلك اللوبياء الحمراء مع المرقوق أو المطازيز وإذا عندك فقع ضعيه مع أكلك واعتمدي على البر لأنه جداً مفيد.

بالنسبة للنظافة ممكن الاستحمام كل أسبوع .. إما يومياً فتغسلي من الرقبة إلى السرة بماء وصابون عادي وتجنبي وصوله إلى المناطق الأخرى.

الغسول التالي لمنطقة المهبل وهو: (أرطا يكسر + يطبخ مع ماء + ملح فارسي) تلاحظين أن لونه يتحول إلى الأحمر لا تخافي عادي ثم صفيه وضعيه في جركل وتوضئي منه يومياً.

طريقة التبخر بالكبو:

إذا أردت تتكبين خذي من المخلوط مقدار ملعقتين كبار، وحطيهم على الفحم وقفي تحت المدخنة، أو ممكن تحطين المدخنة تحت كرسي مفرغ وتجلسين على الكرسي وبذلك يدخل الكبو.

المكروشة:

ملاحظة: لا أعلم بالضبط في أي يوم تستخدم بالضبط، ويمكن سؤال النساء الكبار الخبيرات والكلام الآتي هو للأخت فيافي:

المكروشة ممتازة جداً بس تبي الحذر والتعامل الجيد مع البخار عشان ما تسبب حروق:

- خذي كرش ذبيحة غنم لا تكون مقطعة؛ يعني على شكله غسليها ونظفيها وبعدين احشيها بأدوية مثل: (كمون + فلفل أسود + حبة حلوة + دارسين (قرفة) + حلبة + محلب + نونخة + ماش + قيصوم + شيح + يانسون + ميرمية + حزاة + الحبة السوداء + قرنفل) وبعد ذلك تخيطينها وتضعينها في قدر كاتم لمدة ساعة بعد ذلك أطفئي النار ولا تفتحي القدر. دعي الهواء يخرج مع الفتحة المخصصة بعدين بربع ساعة خذي

القدر معك داخل بطانية وافتحيه قليلاً قليلاً، واستنشقي البخار، وإذا تقدرين تأكلين منها يكون أحسن. وبعدين اجلسي قليلاً وأنت ملتحفة بالبطانية. وكلفي أحداً يوزن لك الدش على ماء دافئ، وقومي وأنت والبطانية وادخلي تحت الدش، وتروشي. والهدف إنك ما تطلعين من تحت البطانية حتى لا تتعرضي لتيارات الهواء المختلفة. ويكون الماء الذي تتروشين تحته دافئاً وبذلك تمت العملية كاملة.

- يجب عمل كمية من السفوف أول ٢٠ يوماً تكفي لأربعين يوماً ٨٠ ملعقة كبيرة للصبح والعصر ملعقتين في كل مرة.
- الهمي السفوف أو اللهوم واشربي بعده على طول كوب حليب قليل الدسم مغلي وفاتر محلى بعسل أسود أفضل ولا تخلطي اللهوم بالحليب حتى لا يلصق بالفم.
- لا تأكلي لبنة أو جبن حامض في الإفطار.
- الغسول طوال الأربعين مرتين باليوم أو مرة أفضل.
- التحاميل آخر ٢٠ يوم وتأخذ كل يوم أو يوم وراء يوم وتوضع وأنت جالسة حتى لا يدخل هواء والأفضل أن تتغطي بشرشف وذلك قبل النوم.
- من الأفضل استخدام التحاميل من أول يوم لأنها تنظف وتطهر وتسحب الالتهابات. لكن إذا كنت خائفة خصوصاً مع تأثير

الملح الحارق استخدميها في آخر ٢٠ يوماً أو عند توقف الدم والتئام الخياط.

- ممكن عمل التحاميل ووضعها في علبة وكل مرة تأخذين كبر حبة النوى وتستعملينها.
- يجب تجفيف التحاميل تحت الشمس في مكان نظيف حتى يمنع خرابه ويجب التأكد من أنها ناشفة تماماً قبل وضعها في علبة زجاجية حتى تمنع تعفنها.
- إذا كان الجو بارداً احفظي التحاميل خارج الثلاجة وإذا كان الجو حاراً احفظيها في غرفة باردة بشرط التأكد من أنها ناشفة حتى لا تتعفن.
- أكثري من منقوعة العنزروت آخر ٢٠ يوم.
- نظام فياي لا يزيد وزنك كثيراً وربما السبب منقوعة العنزروت (بناء على تجربة إحدى الأخوات).
- أضيفي الماش إلى طعامك، وممكن إضافة مجروش الماش مع السفوف، لأن الماش يقوي الظهر والعضلات ويعوض الدم.
- كمية شاي الأعشاب المغلي تكفي لمرتين باليوم بشرط وضعها في مطارة حافظة للحرارة بعد غليها صباحاً حتى تظل ساخنة للعصر.

- الأفضل عدم غسل الرأس إلا بعد أسبوع وإذا غسلت شعرك فاغسليه بالمغسلة، وليس تحت الدش أو البانيو .. يعني اغسليه بدون الجسم وغطيه جيداً حتى لا يدخل هواء للأذن ويصيبك (خوا الرأس) وهذا يسبب خراب شديد للرحم مع صداع شديد ومستمر للرأس.
- لا تتنقعي في بانيو لأن الماء يدخل الرحم ويفسده واستحمي مرة بالأسبوع بشكل سريع.
- عند التبخر بالكبو البسي ملابس واسعة بدون داخلية تحتيه وتغطي جيداً بشرشف وبعد التبخر اذهبي مباشرة للفراش مع التغطي جيداً. طبعاً ارتدي ملابسك الداخلية وأنت بالفراش ويجب أن تتكبيي قبل النوم مباشرة والأفضل بعد إرضاع الطفل وبعد نومه .. ولا تتبخري في نفس الغرفة.
- قللي المحلب في الأيام الأولى في منقوعة المرة والمحلب والعنزروت وكثريه في الأيام الـ٢٠ الأخيرة.
- الحبة الحلوة هي نفسها الشمر وليس الينسون.
- ابتعدي عن السكر واستبدليه بالعسل الطبيعي، لأن السكر يمنع التئام الجروح عكس العسل الذي يسرع في التئام الجروح.

- لا تشربي الحلبة نهائياً، فكمية الحلبة في اللهوم أول ٢٠ يوم كافية لأن كثرة الحلبة ترخي وتسمن.
- لا تشربي الماء على جوع، ولا تكثري منه، ولا تقللي واشربي بالمعقول، لكن على شبع ولا تشربي الماء البارد لأن المبالغة في شرب الماء تكبر البطن، وتسبب خراب الرحم.
- من الممكن أكل المشمش والعنب والكرز والخوخ لكن على شبع.
- إذا لم تجدي قشرة القهوة ممكن الاستغناء عنه، ولكن ضعي مع القهوة التي تشربينها (القهوة المرة طبعاً ضعي القرنفل).
- لا تأكلي الرشاد في أول ٢٠ يوم إلا مع التمر، أما في الـ٢٠ يوم الأخيرة يؤخذ مع السفوف والتمر.
- الفلفل الأسود ممتاز مع الشوربات والإيدامات والمرقوق والمطازيز، أما التي تعاني من مشاكل في القولون والمعدة أو الربو لا تكثر منه.
- المحلب ينشف وينزل الماء لكنه لا يستخدم إلا آخر ٢٠ يوم الأخيرة يؤخذ مع السفوف والتمر.
- لا تأكلي الرز لأنه لا يفيد .. فقط يكبر البطن ويسمن واستعيضي عنه بالبر ونخالته.

- تجنبي العطور خصوصاً الريحان والمسك وإكليل الجبل والتبخر بالمعمول لأنه يسبب الشمم.
- التمر والرشاد والسمن تستخدم طوال الـ٤٠ يوم وطوال الدورة وكذلك الغسول.
- للتي تعاني من خراب شديد يجب أن تستخدم مغلي عشبة (جنبة البر) وهي تنبت في البر وتنشر أوراقها بشكل مستعرض وفيها أشواك ولونها أخضر باهت.
- فائدة الأورطا أنه يشد المنطقة ويمنع تعفنها.
- إذا كانت المرة سوداء فهذا يعني أنها قديمة.
- الأفضل ألا تكثري المحلب مع التحاميل إذا أردت استخدامها في الـ٢٠ يوم الأولى أو أول أيام الدورة.
- لا تكثري المرة مع الكبو.

المواد المسببة للحساسية

جميعنا معرضون لمواد قد تكون مسببة للحساسية أو ضارة ويمكن أن تضعف مناعتنا، سواء كانت سموماً في الهواء أو الطعام أو زئبقاً في حشوات الأسنان، أو ألمونيوم في أواني الطهي أو مضادات للعرق.

ويعتبر التخلص من السموم (Detoxification) أحد أهم أشكال الطب البديل والتي تقوم بهذه المهمة الحيوية.

وللتخلص من سموم الجسم وسائل متعددة نذكر منها:

- الصوم.
- الغسيل المعوي.
- نظام إزالة السموم الغذائي.
- تنظيف القولون.
- تنظيف خلايا الجسم.
- العلاج بالمركبات النازعة.

وتتم عملية إزالة السموم من الجسم عن طريق معادلة تلك السموم أو تحويلها إلى مواد أخرى، ومن ثم طرد المخاط الزائد وتخفيف الاحتقان.

كما تتضمن العملية تغييرات تجرى على الغذاء وأسلوب الحياة؛ بحيث تقلل من معدل دخول السموم للجسم، وتحسن من عملية التخلص منها، كما ينصح بتجنب الكيميائيات في الطعام والطعام المصنع، والسكر والكافيين مما يساعد على التقليل بشكل كبير من معدل السموم في الجسم.

إن من أهم فوائد إزالة السموم من الجسم: حماية الجسم من الأمراض وزيادة طاقته، كما أن كثيراً من الأمراض الحادة والمزمنة يتم الشفاء منها – بمشيئة الله – عن طريق أنظمة إزالة السموم من الجسم. بالإضافة إلى أن هذه الأنظمة تساعد على التخلص من الإدمان، وعوارض الانسحاب المرافقة لتوقف الشخص عن تعاطي مواد مثل النيكوتين والكافيين تزول بسرعة باستعمال أسلوب التخلص من السموم.

ويعتبر الصوم لعدة أيام مع الإكثار من شرب الماء من أنجح وسائل التخلص من سموم الجسم، وهناك تجارب ناجحة في التخلص من بعض الأمراض عن طريق الصوم. ولكني أنبه إلى صعوبة هذه الطريقة وخطورتها فليس كل إنسان قادراً على الصيام، ولكني سأذكر لاحقاً طريقة أكثر أمناً وسهولة وباستطاعة أي إنسان تطبيقها بسهولة وهي:

نظام إزالة السموم من الجسم.

كما يمكن استخدام الغسيل المعوي كنظام لإزالة السموم من الجسم، ويتم ذلك عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم، ثم دفع الأنبوب لمسافة ٥٠-٧٠ سم. ودفع الماء الدافئ بلطف للداخل والخارج خلال الأنبوب على شكل دفعات صغيرة، وعادة ما يستخدم خزان يحوي ١٨-٢٢ جالون، كما يتم في بعض الأحيان إضافة الأعشاب وغيرها إلى الماء الدافئ.

النظام:

«كرفس، جزر، سبانخ، بقدونس، ورق اللفت، ورق الشمندر، ورق السلق، الخس الهند باء، الرشاد، فجل، بصل، ثوم، خيار، قرع، ملفوف، باذنجان، ملفوف (عادي وأحمر) – قرنبيط (زهرة) لفت شمندر، حمص أخضر، بازلاء».

تؤخذ هذه الخضراوات نية أو مطبوخة قليلاً أثناء اتباع هذا النظام:

- فيجب تناوله يومياً بما لا يقل عن:
  - ١٥ ملعقة من القمح المبرعم.
  - ٣ ملاعق طعام من خل التفاح.
  - ملعقة طعام من السمسم.

- نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء.
- نصف لتر أو أكثر من عصير الليمون الطازج.
- نصف لتر أو أكثر من الخضراوات الطازجة.
- نصف لتر أو أكثر من شوربة الخضار المطبوخة طبخاً خفيفاً.
- نصف لتر أو أكثر من اللبن الرائب منزوع الدسم.
- تغلى بعض النباتات العطرية مثل الزيزفون، البابونج (ممنوع للحوامل) المليسة، المتة الينسون .. الخ.
- حمام دافئ ليلاً الذي يغسل الفضلات المطروحة عن الجلد.
- من الضروري تحقيق العناصر العشرة السابقة كاملة فمثلاً إذا تناولت ربع لتر من عصير الليمون، فيجب إكماله إلى نصف لتر قبل النوم وهكذا .
- يطبق هذا البرنامج لمدة أسبوع للتنظيف، ويمكن إعادته يوماً واحداً في الأسبوع أو ٣ أيام في الشهر أيام ١٢-١٣-١٤ من الشهر القمري.
- يقوم هذا النظام على مبدأ الوجبات الخمس المتعلقة بالعناصر الخمسة التي يتكون منها جسم الإنسان والمتعلق بالأصابع الخمسة والصلوات الخمس والأركان الخمسة للإنسان.
- لا تأكل من الخضراوات أو الفواكه إلا ما تحبه، لأنك إذا

أكلت ما لا تحب، فيكون ما أكلته مخالفاً لطاقتك وتوازنك الخاص، ينقص منهما.

- قبل أن تبدأ تأكد أن كل شيء في هذا البرنامج متوفر لديك.
- لا تنس غسل الأسنان قبل النوم وبعده وبعد كل وجبة فذلك ضروري جداً.
- بدل السكر نستخدم الدبس الطبيعي، وبدل الملح نستخدم الملح البحري الخام.

البـــرنامج:

الفطـــور

- قبل القيام من الفراش أو بعده مباشرة، ملعقة من خل التفاح في كأس من الماء.
- كأس من عصير الفواكه بدون سكر.
- ٥ ملاعق من القمح البرعم.
- كأس من مغلي النباتات العطرية.
- لا مانع من فنجان قهوة «إذا كنت محباً لها».

الضحـى:

- ❑ كأس من عصير الليمون محلي بالدبس.
- ❑ كأس من اللبن الرائب بدون قشطة.

- ❑ كأس من عصير الخضراوات (على الخلاط).
- ❑ طبق شوربة خضراوات.
- ❑ سلطة خضراوات عليها ملعقة كبيرة من السمسم.

الغــداء:

- خمس ملاعق قمح مبرعم.
- ملعقة طعام من خل التفاح في كأس ماء.
- طبق من شوربة الخضار «حضرها طازجة».
- سلطة خضراوات طازجة مع نصف ملعقة صغيرة حبة سوداء.
- كوب من اللبن الرائب.

العصــر:

- كأس من عصير الليمون.
- كأس من عصير الخضراوات.
- كأس من مغلي النباتات العطرية.
- كوب من اللبن الرائب.
- عصير فواكه «اختياري».

العشاء:

- ٥ ملاعق من القمح البرعم.

- ملعقة طعام من خل التفاح في كوب ماء.
- شوربة خضار.
- سلطة خضار.
- كوب من مغلي النباتات العطرية.
- إذا لم تستطع أن تكمل البرنامج أسبوعاً، فطبقه ولو يوماً واحداً، وستلاحظ الفرق بإذن الله.

- هذا البرنامج سينظف جسمك بإذن الله، وسيزوده بكل العناصر الناقصة إن شاء الله.
- بعد هذا البرنامج تستطيع أن تأكل ما شئت، وتذكر أن يكون ثمن طعامك فقط لحوم «يفضل السمك» ربع خضراوات وفواكه ونصف حبوب كاملة بالقشر.
- بعد الرنامج لا تأخذ أكثر من ٦ ملاعق من القمح المبرعم في اليوم.

فقد توصل الدكتور / جميل القدسي إلى هذا النظام. ومن مميزات هذا النظام أنه يخلص الجسم من الجذور الحرة (Free Radicals وهذه الجذور الحرة هي المسؤولة عن تدمير الخلايا، ولها علاقة بحدوث السرطان.

عمل الدكتور جميل القدسي دراسات على عدد من الحالات المرضية المزمنة يقارب من مائتي حالة: ما بين أمراض سرطان، وارتفاع الضغط، والسكري، والأمراض الصدرية المزمنة، وطلب من المرضى اتباع هذا النظام الغذائي لإزالة السموم، وكانت النتائج مذهلة!

في حالات اختفى السرطان، وفي حالات تمت السيطرة على ضغط الدم، والسكري، والأمراض الصدرية المزمنة.

يتم تطبيقه لمدة لا تقل عن أسبوع، ويستمر بعد ذلك حسب نوعية المرض.

إذن لا بد من استشارته في حالة وجود حالة مرضية.

نظام غذائي لتنقية الجسم من السموم (صيام العصائر)

أن جسدك يشبه المنزل؛ فهو يحتاج إلى التنظيف بانتظام، ومن حين لآخر .. وأفضل وقت للحصول على نتيجة جيدة هو وقت الربيع .. فإذا أردت أن تحقق أفضل صحة وأفضل طاقة فلا بد أن تضع نظام إزالة السموم كجزء من أسلوب حياتك؛ لأنه بمرور الوقت تتراكم داخل الجسم سموم من الكيماويات والمبيدات والتلوث والإفراط في الترف وفضلات الجسم.

إن أعضاء الجسم مثل الكبد والكلى والقولون تحتاج إلى المساعدة المستمرة. وعلى سبيل المثال يختزن الكبد بعض السموم التي لا يمكن تكسيرها وإفرازها .. فقد وجدت كميات كبيرة من مادة الـ DDT في كبد بعض الناس، وأعراض تراكم السموم تشمل الصداع، والإرهاق، والاكتئاب، والتجشؤ، وامتلاء البطن بالغازات، والتهيج، والأرق، والغثيان، وتعب البطن، وضعف الذاكرة، وانعدام الرغبة الجنسية، والتشوهات الجلدية، وشحوب البشرة، وضيق التنفس، وتقشر اللسان، والرائحة الجسدية الكريهة، وآلم في اسفل الظهر، ومشاكل الدورة الشهرية، وأوجاع أخرى.

والوجبات الغذائية التي سيتم طرحها سوف تنقي الجسم بطريقة آمنة وفعالة، إن استخدمت بطريقة صحيحة مع تنظيف القولون

والتدليك بالليفة أو الفرشاة الطبيعية على الجاف سوف يساعد على الشفاء ويحقق أقصى الاستفادة من البرنامج الذي يعتمد على العصير إن شاء الله.

صيام العصائر:

صيام العصائر طريقة آمنة وسهلة لإزالة السموم من الجسم يعد هذا النوع من الصيام وسيلة قوية للشفاء، لكن لا تنتظر حتى تمرض لتقوم به.

ينصح بصيام العصائر عدة مرات في العام، ويمكن صيام يوم إلى خمسة أيام في أي وقت كل شهر (يفضل دخول الأيام البيض فيها ١٣-١٤-١٥ من كل شهر هجري).

المشروبات التي تقوم بالتنقية أثناء صيام العصائر تشمل: (البنجر، الكرنب، عشبة القمح، والحبوب المنبتة، الليمون، الجزر، الكرفس، التفاح مع إمكانية تناول شاي أعشاب مثل جذور الهندباء والبابونج، يمكن تناول حساء الخضراوات أيضاً، تغلى الخضراوات الطازجة مع البصل والثوم.

لا بد أن يكون الغذاء الذي يسبق أول أيام الصيام من الفواكه والخضار الطازجة غير المطهية.

الامتناع عن تناول المنتجات الحيوانية حتى اليوم الثاني بعد الصيام، حيث يمكن بعدها إضافة السمك والحبوب الكاملة.

قائمة طعام مقترحة لصيام العصائر لتنقية الجسم من السموم

الإفطـــار:

- كوكتيل الطاقة:
  - حزمة صغيرة من البقدونس.
  - ٦-٤ جزرات.
  - تطحن ثم يتم تناولها.
- زنجبيل مطحون:
  - ربع شريحة جذر زنجبيل.
  - ٥-٤ جزرات.
- نصف تفاحة منزوعة البذر.
  - تطحن ثم يتم تناولها.
- مشروب منشط:
  - حبة قريب فروت مقشرة مع الاحتفاظ بالقشرة البيضاء.
  - تفاحة منزوعة البذور.
  - تطحن ثم يتم تناولها.
- مشروب الخوخ:
  - ٢ خوخة صلبة.

- نصف ليمونة.
- ثمرة موزة ناضجة.
- قرصين من الخميرة.
- يعصر الخوخ والليمون ثم تضاف الموزة والخمير في الخلاط ويطحن حتى يصبح ناعماً.

مشروب الصباح:

- حزمة صغيرة من البقدونس.
- ٥ جزرات.
- نصف تفاحة منزوعة البذور.
- تطحن ثم يتم تناولها.

وجبة خفيفة منتصف النهار:

- مشروب مجدد للدم:
- حزمة صغيرة من السبانخ.
- ٤ أوراق خس.
- ٤ أعواد بقدونس.
- ٦ جزرات.
- ربع حبة لفت.

- تطحن ثم يتم تناولها.

كوكتيل شيري:

- ربع شريحة جذر زنجبيل.
- بنجر.
- نصف تفاحة منزوعة البذور.
- ٤ جزرات.
- يطحن ثم يتم تناوله.

خليط الخضراوات:

- ورقة كرنب كبيرة.
- ٢-٣ تفاحات منزوعة البذر.
- شرائح ليمون للزينة.
- تطحن ثم يتم تناولها.

منشط الرئة:

- حزمة صغيرة من البقدونس.
- ٤ أعواد من الجرجير.
- ربع ثمرة بطاطس مقشرة.
- ٦ جزرات.

- تطحن ثم يتم تناولها.

الغـــداء:

مشروب منشط للحيوية:

- حزمة صغيرة من الهندباء البرية.
- ٢ شرائح أناناس يفضل مع القشرة
- ٣ فجل.
- تطحن ثم يتم تناولها.

مشروب غني بالبوتاسيوم:

- حزمة صغيرة من البقدونس.
- حزمة صغيرة من السبانخ.
- ٤-٥ جزرات.
- ٢ عود كرفس.
- تطحن ثم يتم تناولها.

كوكتيل تنقية على مدار العام:

- ٢ عود بقدونس.
- حزمة صغيرة من الحنطة.
- ٤-٦ جرزات.

- ٢ عود كرفس.
- تفاحة منزوعة البذور.
- نصف ثمرة بنجر.
- تطحن ثم يتم تناولها.

شوربة الخضراوات:

- ٣-٢ فص ثوم.
- ورقة كرنب.
- ثمرة طماطم كبيرة.
- ٢ عود كرفس.
- ورقة كرنب مقطعة.
- ملعقة طعام من الخبز الأسمر المحمص.
- يقطع الثوم وورقة الكرنب وتطحن مع الطماطم والكرفس ـ يوضع في إناء ويضاف الكرنب المقطع ويسخن على نار هادئة. ثم يتم تناوله مع الخبز المحمص.

وجبات خفيفة بعد الظهر:

مشروب مورين المنشط:

- ربع أناناس.
- نصف تفاحة منزوعة البذور.

- ربع شريحة زنجبيل.
- يخلط ثم يتم تناوله.

مشروب يساعد على الهضم:

- حزمة صغيرة من السبانخ.
- ٤-٥ جزرات.
- يطحن ثم يتم تناوله.

مشروب الصباح:

- حزمة صغيرة بقدونس.
- ■ جزرات.
- نصف تفاحة منزوعة البذور.
- تطحن ثم يتم تناولها.

مشروب منشط للكبد:

- ثمرة بنجر صغيرة.
- ٢-٣ تفاحات منزوعة البذور.
- تطحن ثم يتم تناولها.

الساعات الخفيفة:

كوكتيل الكنتالوب والفراولة:

- نصف كنتالوب.
- ٥-٦ فراولة.
- تطحن ثم يتم تناولها.

عصير البطيخ:

- ٢ شريحة بطيخ غير مقشرة.
- شريحة برتقال للزينة.
- يعصر البطيخ ويزين بالبرتقال ثم يتم تناوله.

سلطة والدورف:

- تفاحة خضراء منزوعة البذور.
- ساق كرفس.
- تطحن ثم يتم تناولها.

خليط التفاح والنعناع:

- ٤-٦ عود نعناع طازج.
- ٢ تفاح أخضر منزوع البذور.
- ليمونة صغيرة.
- قليل من الماء.

- يوضع النعناع في المطحنة مع التفاح والليمون .. يوضع في كأس كبير ويملأ بالماء.

كوكتيل التوت:

- عنقود عنب.
- نصف لتر من عصير العنب أو التوت.
- بعض الماء.
- يوضع العنب والتوت في المطحنة، يوضع في كأس كبير ويضاف إليه ماء.

العشـاء:

مشروب نقي:

- نصف شريحة ورقة كرنب.
- ٢ تفاحة منزوعة البذور.
- ٦ جزرات.
- تطحن ثم يتم تناولها.

مشروب قلوي:

- ربع رأس كرنب.
- ٣ عود كرفس.
- يطحن ثم يتم تناوله.

سلطة الخضراوات المميزة

- ٣ زهرة بروكلي.
- فص ثوم.
- ٤-٥ جزرات أو ٢ طماطم.
- ٢ عود كرفس.
- نصف فلفل أخضر.
- تطحن ثم يتم تناولها.

شوربة الخضراوات:

- ٢-٣ فص ثوم.
- ورقة كرنب.
- ثمرة طماطم.
- ٢ عود كرفس.
- ورقة كرنب مقطعة.
- ملعقة كبيرة من الخبز الأسمر المحمص .. يقطع الثوم وورقة الكرنب وتطحن مع الطماطم والكرفس، وتوضع في إناء ويضاف الكرنب المقطع وتسخن، ثم يضاف الخبز ويتم تناولها.

وجبات عصير خفيفة لأي وقت من اليوم:

كوكتيل الزنجبيل والعنب:

- عنقود عنب أحمر.
- عنقود عنب أخضر.
- شريحة من الزنجبيل.
- يطحن ويوضع في قوالب ويتم تثليجه.

شاي الفواكه:

- برتقالة مع اللب الأبيض.
- تفاحة حمراء منزوعة البذور.
- نصف لتر من الماء.
- تعصر الفواكه، وتوضع في إناء، يضاف الماء وتسخن.

مشروب غني بالكالسيوم:

- ٣ ورقة كرنب.
- حزمة صغيرة بقدونس.
- ٤-٥ جزرات.
- تطحن.

مشروب الزنجبيل:

- ربع شريحة زنجبيل.
- تفاحة منزوعة البذور.

- بعض الماء.
- يطحن التفاح مع الزنجبيل، توضع في كأس ويضاف إليها الماء.

عصير ليمون:

- ليمونة.
- بعض الماء.
- يطحن الليمون ثم يوضع في كأس ويضاف الماء.

قائمة طعام مقترحة لإنهاء صيام العصائر

اليوم الأول: (الإفطار):

- عصير.
- سلطة فاكهة أو خضروات مع ليمون.
- شاي أعشاب.

وجبة خفيفة وسط النهار:

- عصير.

الغداء:

- عصير.
- شوربة خضروات.
- سلطة خضار مع عصير الليمون.

وجبة خفيفة بعد الظهر:

عصير أو شاي أعشاب.

العشاء:

عصير.

شوربة خضراوات أو خضار مسلوقة.

وجبة مسائية خفيفة:

عصير أو شاي أعشاب.

اليوم الثاني: (الإفطار):

- عصير.
- سلطة فاكهة أو خضراوات مع ليمون.
- شاي أعشاب.

وجبة خفيفة وسط النهار:

- عصير.

الغـداء:

- عصير.
- شوربة خضار.
- سلطة خضار.
- أرز بني.

وجبة خفيفة بعد الظهر:

عصير أو شاي أعشاب.

العشـاء:

- عصير.
- سلطة خضار مع عصير ليمون وزيت زيتون.
- بطاطس مشوي.

- سمك مشوي.

وجبة مسائية خفيفة:

عصير أو شاي أعشاب.

معلومات عن القمح المنبت أو المبرعم:

هو الكنز ولم لا وهو يشفي بإذن الله ويقي من أكثر من ٢٠٠ مرض منها:

- هشاشة العظام.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الروماتزم.
- آلام العظام.
- التعب والضعف العام.
- زيادة في حاستي السمع والبصر.
- بحة الصوت وخشونته.
- عدم التركيز.
- البثور الجلدية وآثارها.
- الأنلفونزا والرشح.
- مرض السكر.

- أعراض الحمل من تعب وقيء وغيره.
- الشقيقة.
- حساسية الجيوب الأنفية.
- الإمساك والتلبكات المعوية.
- العقم.
- فقدان الشهية.
- القلق والتوتر النفسي.
- الترهل وغيرها الكثير.

أفضل أنواع القمح هو ذو لون داكن وحبة قصيرة.

الشخص البالغ فوق ١٢ سنة يحتاج ٤ ملاعق يومياً والقمح المنبت مدة صلاحيته ٤ أيام أي كل شخص يحتاج ١٦ ملعقة.

أما الأطفال فلا يعطى للطفل قبل بلوغه الثلاث سنوات للأطفال بين ٣-٤ سنوات معلقة واحدة يومياً.

الأطفال من ٤-٨ ملعقتين.

الأطفال من ٨-١٢ ثلاث ملاعق.

أما المرضى فبإمكانهم تناول حتى ٦-٩ ملاعق لمدة أسبوع ثم تقل حتى تصل إلى ٤ ملاعق يومياً.

الطريقة:

أما كيف نقوم بتثبيت القمح ونستخدمه فهو كالآتي:

- ❑ اختاري برطمان أو إناء زجاجي واملئي ثلثه بالقمح بعد تنقيته جيداً من الشوائب والبذور المتكسرة والفاسدة واغسليه جيداً كمية القمح لا بد أن تكون الكمية الكافية للحاجة.
- ❑ ابدئي بوضع القمح في البرطمان بعد تنظيفه على وقت آذان المغرب.
- ❑ املئي الثلث الثاني بالماء واتركي الثلث الأخير هواء.
- ❑ غطي الإناء بقطعة من القماش لمدة ١٢ ساعة.
- ❑ سيتم ١٢ ساعة على وقت آذان الفجر. ارفعي القماش وضعي بدلاً منه قطعة من الشاش الطبي.
- ❑ قومي بتصفية الماء من القمح لمدة ١٠ دقائق واحتفظي بالماء.
- ❑ ضعي الماء في إناء وضعيه في الثلاجة حيث يمكنك استخدامه فيما بعد لغسل وجهك وسترين نتائج مبهرة من المرة الأولى.
- ❑ نضع البرطمان في غرفة تدخلها الشمس ولا نضعه تحت الشمس مباشرة.

- عند آذان الظهر نقوم بغسله ويصفى لمدة ١٠ دقائق.
- ونعيد عملية الغسل والتصفية وقت آذان العصر والمغرب والعشاء.
- نتركه بعد ذلك في مكان معتم جداً حتى صلاة الفجر.
- نأخذه ونحكم غطاءه بعد الفجر، ونضعه في الثلاجة، ويمكن حفظه حتى ٤ أيام بعد ذلك يبدأ بفقد عناصره.
- يفضل عدم تناوله في فترة المساء. يفضل الصباح والظهر مع الأكل.

أسأل الله الكريم سبحانه وتعالى أن ينفع المسلمين بهذا الكتاب وأن يجعل أعمالنا صالحة خالصة لوجهه الكريم والحمد لله رب العالمين.

أهم المراجع

- منتدى عالم حواء.
- منتدى عالم الحياة الزوجية.
- منتدى واحة المرأة.

الفهرس

النظافة الشاملة.. ٥
نصائح لتجنب سواد (...) وما بين الفخذين الناتج عن الاحتكاك ..
وطرق الوقاية منها.. ٦
للعناية بالجسم بعد الدورة الشهرية – أعزكم الله.................... ٧
طريقة استخدام مجموعة المسك الأبيض.............................. ٨
نصائح للعناية بالأعضاء التناسلية ١٠
صحة الفتيات الصغيرات قبل وقرب سن البلوغ.................... ١١
البخور السوداني.. ١٤
الساونا ١٦
للعناية بيديك... ١٩
غسول لجمال اليدين.. ٢١
الحلاوة ٢٢
نصائح للاعتناء بالجسم للبنات:...................................... ٢٢
غسول gaia اليومي:... ٢٤
نصيحة للبنات الصغيرات.. ٢٦
للعناية الفائقة بالركب والأكواع ٢٧
العناية بالرموش:... ٢٨
أفضل طريقة لغسل الملابس الداخلية ٢٩

حكة المهـبل عند البنات: ٢٩
مواضيع تخص المرأة النفساء........................ ٣٣
أطباق للنفساء «سريعة ومفيدة»:........................ ٣٣
نصائح للنفساء........................ ٤٢
تنظيف الرحم وتصغير الكرش........................ ٤٧
كوكتيل مغذٍ ومفيد لتقوية الدم قبل الولادة وبعدها: ٤٧
المهلبية بالتمر ٤٩
الدغابيس........................ ٥٠
دوائر التمر الصغيرة والمحشوة باللوز........................ ٥٢
منقوع الأرطى........................ ٥٣
التين المسمن:........................ ٥٣
النفاس .. الدورة .. الإفرازات .. الهواء .. توسع المهبل ٥٣
المردود: ٥٤
كيف تستخدم النفساء المردود: ٥٨
سهولة الولادة........................ ٦٠
آيات تسهيل الولادة بإذن الله........................ ٦١
تحذيرات النفاس........................ ٦٣
أدوية النفاس: ٦٤
الغسول:........................ ٦٧
نظام فيا في:........................ ٦٨

نتيجة التحاميل: ٦٩
وقت استخدام التحاميل: ٧٠
طريقة الاستخدام:... ٧١
التمر والولادة ٧٤
مواضيع خاصة جداً للمرأة... ٧٦
الرحم السليم والرحم الخربان... ٧٨
نظام فيابي ٩٥
ملخص النظام من أوله لآخره... ٩٧
المواد المسببة للحساسية.. ١٠٧
نظام غذائي لتنقية الجسم من السموم (صيام العصائر) ١١٥
صيام العصائر: ١١٦
قائمة طعام مقترحة لصيام العصائر لتنقية الجسم من السموم........ ١١٧
قائمة طعام مقترحة لإنهاء صيام العصائر................................. ١٢٨
معلومات عن القمح المنبت أو المبرعم: ١٣٠
أهم المراجع ١٣٥
الفهرس.. ١٣٧

❑❑❑

التوزيع

مؤسسة الجريسي

هاتف:٤٠٢٢٥٦٤ - فاكس:٤٠٢٣٠٧٦

مقتطفات من الكتاب

* مواضيع تخص المرأة النفساء .
* أطباق للنفساء "سريعة ومفيدة".
* النفاس.. الدورة.. الإفرازات.. توسع المهبل .
* سهولة الولادة .
* تحذيرات النفاس .
* أدوية النفاس .
* مواضيع خاصة جداً للمرأة .
* نظام غذائي لتنقية الجسم من السموم .

شركة مطابع نجد
COMMERCIAL PRINTING PRESS

ردمك: ٩٩٦٠-٥٢-٠٨٥-٤